

令和8年
10月分

学校給食予定献立表

長崎市立西泊中学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						中学校
			体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質
1	木	チキンカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ		818
		チキンカレーライス(ルウ)	とりにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油 カレールウ	
		牛乳		牛乳					32.9
		豚肉と野菜のサラダ(豚肉)	ぶたにく				さとう	油	
		豚肉と野菜のサラダ(野菜)			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	
2	金	小さいコッペパン					しょうコッペパン		775
		牛乳		牛乳					
		クリームスパゲッティ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ にんにく	スパゲッティ	油 なまクリーム	36.3
		ツナとほうれん草のソテー	ツナ(まぐろ)		ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ		油	
		ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		
5	月	ごはん					こめ		762
		牛乳		牛乳					
		トック	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ たけのこ	トック	油	28.2
		豚肉の韓国風炒め物	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ	さとう はるさめ	ごま油 油	
		りんご				りんご			
6	火	ごはん					こめ		770
		牛乳		牛乳					
		秋野菜の煮物	とりにく あつあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	さといも くり さとう	油	29.9
		焼きししゃも		ししゃも					
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	
7	水	はちみつパン					はちみつパン		747
		牛乳		牛乳					
		じゃがいものベーコン煮	ぶたにく ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	33.8
		チキンサラダ(チキン)	とりにく			レモン			
		チキンサラダ(野菜)				キャベツ きゅうり	さとう	油	
8	木	小豆ごはん					こめ あずき	くろごま	765
		牛乳		牛乳					
		さらさ汁	とうふ ちくわ はんぺん こんめみそ		ねぎ	はくさい			31.2
		ぶりの揚げ煮	ぶり				でんぶん こんめ さとう	油	
		紅白なます			にんじん	だいこん	さとう		
9	金	コッペパン					コッペパン		749
		牛乳		牛乳					
		キャロットポタージュ	ぶたにく	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター 油 なまクリーム	35.3
		鶏肉のパン粉焼き	とりにく			にんにく	パンこ		
		キャベツとエリンギのソテー			にんじん	キャベツ エリンギ		油	
13	火	かつ丼(麦ごはん)					こめ おおむぎ		793
		かつ丼(とんかつ)	ロースとんかつ					油	
		かつ丼(卵丼)	たまご		にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ	でんぶん さとう		28.6
		牛乳		牛乳					
		野菜たっぷりみそ汁	うすあげ むぎみそ		にんじん	だいこん はくさい たまねぎ ふかねぎ			
14	水	コッペパン					コッペパン		784
		牛乳		牛乳					
		ポークピーンズ	だいたい ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	31.7
		ひじきサラダ		ひじき		きゅうり とうもろこし	さとう	油 ごま油	
		いちごジャム					いちごジャム		
15	木	ごはん					こめ		768
		牛乳		牛乳					
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	33.0
		小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう		
		れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごま油 ごま	
16	金	パインパン					パインパン		751
		牛乳		牛乳					
		せん切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん		油	31.4
		マカロニグラタン	とりにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	油 ホワイトソース	
		花野菜のソテー			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		油	

の音3
た楽年
め会生
弁参連
当加合

令和8年
10月分

学校給食予定献立表

長崎市立西泊中学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						中学校
			体をつくる基になる(赤)		体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質
19	月	さつまいもごはん					こめ さつまいも	くろごま	761
		牛乳		牛乳					
		いりやき	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ ごぼう ふかねぎ こんにやく しいたけ はくさい	さとう	油	38.0
		さばの塩焼き	ごまさば						
		きゅうりのしそ和え			あかしそ	きゅうり			
20	火	ごはん					こめ		800
		牛乳		牛乳					
		肉みそおでん	ぶたひきにく むぎみそ あつあげ ほうてん		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう	油	27.7
		小松菜と春雨の酢の物			こまつな にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
		みかん				みかん			
21	水	黒砂糖パン					くろざとうパン		746
		牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	33.9
		焼きぎょうざ	ぎょうざ						
		大根の中華炒め	やきぶた		にんじん	だいこん	さとう	油 ごま油	
22	木	麦ごはん					こめ おおむぎ		861
		牛乳		牛乳					
		根菜ごまキムチ汁	ぶたにく とうふ こめみそ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ はくさいキムチ		ごま 油	31.6
		鶏肉とレバーの揚げがらめ	とりにく とりレバー(鶏肝竜田)		さやいんげん パプリカ	しょうが れんこん	でんぶん さとう	油	
23	金	コッペパン					コッペパン		784
		牛乳		牛乳					
		ミネストローネ(マカロニ入り)	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	しろいんげんまめ マカロニ	油	35.3
		ポテトオムレツ	たまご とりひきにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	
		海藻サラダ		かいそうミックス		きゅうり とうもろこし	さとう	油	
26	月	麦ごはん					こめ おおむぎ		763
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく あかみそ だいず		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ グリーンピース	さとう でんぶん	油	31.2
		中華サラダ			にんじん	きゅうり だいこん	さとう	ごま油 油	
27	火	ごはん					こめ		772
		牛乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう	油	37.7
		あじのごまだれ焼き	あじ				さとう	ごま	
		小松菜の炒め物	とりにく		こまつな にんじん	もやし		油	
28	水	コッペパン					コッペパン		800
		牛乳		牛乳					
		さつまいもシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	さつまいも こむぎこ	バター 油	30.3
		野菜のアーモンドサラダ			にんじん こまつな	キャベツ きゅうり	さとう	油 アーモンド	
29	木	ごはん					こめ		763
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	とりにく たまご		ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ	でんぶん		33.6
		上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま ごま油	
30	金	小さいコッペパン					しょうコッペパン		785
		牛乳		牛乳					
		カレーうどん	ぶたにく うすあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ふかねぎ しいたけ	うどん	カレールウ	29.3
		ごぼうと小魚の揚げがらめ		にぼし		ごぼう	こめこ でんぶん さとう	油	
		柿				かき			