

2024年
6 月分

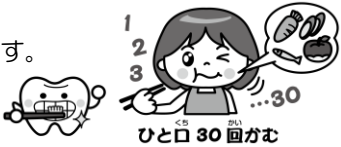
学校給食予定献立表

長崎市立大浦 小学校

◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひ づ け 日付	よう び 曜日	こんだてめい 献立名	おも、はたら、ざいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ、ちようし、ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	
3	月	ごはん					こめ		603
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		はるさめじる 春雨汁	とりにく　はんぺん		ねぎ	はくさい　たまねぎ　しいたけ	はるさめ		27.4
		や　にく 焼き肉	ぶたにく　あかみそ		にんじん　ピーマン	たまねぎ　キャベツ　にんにく	さとう	油	
		オレンジ				オレンジ			
4	火	ごはん					こめ		606
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		あつあ 厚揚げとじゃがいものみそ煮	ぶたにく　あつあげ　みそ		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	21.9
		や 焼きししやも		ししやも					
		キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
5	水	ちい 小さいコッペパン					コッペパン		641
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		スパゲッティナポリタン	ウィンナー		にんじん　ピーマン トマト（かん）	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲッティ	油	25.9
		かみかみサラダ	だいず			キャベツ　きゅうり	さとう	油　ごま油	
		かた　め 型抜きチーズ		チーズ					
6	木	ごはん					こめ		629
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		つみれいりみそ汁	☆とびうおボール　みそ		にんじん　こまつな	だいこん			29.8
		チキンカツ（手作り）	とりにく				こむぎこ　パンこ	油	
		たかな　いた　もの 高菜の炒め物	ぶたひきにく		たかなづけ	たまねぎ　しょうが		油	
7	金	コッペパン					コッペパン		600
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		かぼちやのシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　グリーンピース	こむぎこ	油　バター	30.3
		ツナサラダ（ツナ）	ツナ（まぐろ）			レモンじる			
		ツナサラダ（野菜）				キャベツ　きゅうり	さとう	油	
10	月	ごはん					こめ		615
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		きしゅうじる 紀州汁	とうふ		にんじん　こまつな	たまねぎ　えのきたけ　☆ねりうめ			22.8
		ながさきけんさん 長崎県産ぶりの揚げ煮	ぶり				でんぶん　こめこ さとう	油	
		ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり	さとう	ごま油	
11	火	ごはん					こめ		619
		おやこどんぐ 親子丼の具	とりにく　たまご		にんじん　みつば	たまねぎ　しいたけ	さとう　でんぶん	油	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					24.6
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく　あつあげ　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう	じゃがいも		
12	水	コッペパン					コッペパン		600
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		ごぼうのクリームスープ	とりにく	スキムミルク	にんじん　パセリ	たまねぎ　ごぼう	こむぎこ	油　バター	24.9
		キャベツとエリンギのソテー	ウィンナー			キャベツ　とうもろこし　エリンギ		油	
		すいか				すいか			
13	木	ごはん					こめ		603
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		しお　にく 塩こうじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　こんにゃく　グリーンピース	じゃがいも　さとう	油	25.2
		こざかな　あお 小魚の青のりまぶし		にぼし　あおのり			さとう		
		きゅうりのごま酢あえ			にんじん	きゅうり	さとう	ごま	
14	金	パイパン					パイパン		604
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		ミネストローネ （マカロニ・大豆入り）	ぶたにく　だいず		にんじん トマト（かん）	たまねぎ　にんにく	マカロニ	油	27.6
		とりにく　や 鶏肉のハーブ焼き	とりにく		パセリ　バジル			オリーブ油	
		コールスロー			にんじん	キャベツ　とうもろこし	さとう	油	

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よく噛むことによってからだに良いことがたくさんあります。
ひとくち30回をめざしましょう。



◎裏面もごらんください。

2024年
6 月分

学校給食予定献立表

長崎市立大浦 小学校

◎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。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも　はたら　さいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ　ちようし　ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質
17	月	ごはん					こめ		652
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	ぶたひきにく　とうふ あかみそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが　にんにく	さとう　でんぶん	油	24.3
		や 焼きぎょうざ	☆ぎょうざ						
		りやんぼん 涼拌なす			にんじん	なす	はるさめ　さとう	ごま　ごま油	
18	火	ごはん					こめ		644
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ　みそ	わかめ	かぼちゃ　ねぎ	たまねぎ			25.6
		さばのごまだれ焼き	さば				さとう　でんぶん	ごま	
		きりぼしだいこん　いた　もの 切干大根の炒め物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	油	
19	水	コッペパン					コッペパン		617
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		やさい 野菜スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ		油	24.3
		ポテトのミートソース	ぶたひきにく		ピーマン トマト（かん）	たまねぎ	じゃがいも	油	
		れいとう 冷凍みかん				みかん			
20	木	ごはん					こめ		643
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		ごもくまめ 五目豆	ぶたにく　だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも　さとう	油	28.1
		たまごや 卵焼き	☆たまごやき						
		もやしとハムの炒め物	ハム		こまつな	もやし		油　ごま油	
21	金	こめこ 米粉パン					こめこパン		609
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく　いか あげかまぼこ　はんぺん		にんじん	たまねぎ　キャベツ　もやし	ちゃんぽんめん	油	33.0
とりにく 鶏肉とレバーの甘酢がらめ	とりにく ☆とりきもたつた			しょうが	でんぶん　こめこ さとう	油			
24	月	6月29日土曜授業のため午後代休（給食はありません）							
25	火	ごはん					こめ		601
		牛乳		牛乳					
		とうがん　す　もの 冬瓜の吸い物	とりにく　あつあげ		ねぎ	とうがん　たまねぎ　しいたけ			25.4
		いわしの梅煮	☆いわしうめに						
26	水	にんじんのきんぴら	ぶたにく		にんじん　ピーマン	こんにゃく	さとう	油	604
		パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					25.5
		ポテトスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	
27	木	ミンチカツ	☆ミンチカツ					油	23.1
		アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ　とうもろこし	さとう	油	
		ごはん					こめ		626
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
28	金	ちくぜんに 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう　たけのこ　しいたけ こんにゃく	じゃがいも　さとう	油	26.5
		やさい 野菜とかまぼこの炒め物	あげかまぼこ　かつおぶし		こまつな	キャベツ　もやし	さとう	油　ごま油	
		アセロラゼリー					☆アセロラゼリー		600
		コッペパン					コッペパン		
28	金	ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					26.5
		ちゅうか 中華スープ	とりにく　とうふ		にんじん　こまつな	たまねぎ　たけのこ		油	
		いた 炒めビーフン	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ　もやし きくらげ	ビーフン	油　ごま油	
		りんごジャム					りんごジャム		

まいつき にち
毎月19日は、
「食育の日」「食卓の日」
そして、6月は食育月間です。

食育は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもので、毎日の暮らしの中で繰り返し
行っていく必要があります。学校でも給食時間をはじめ、さまざまな時間での取組を進めています。
御家庭でもふだんの食生活を振り返る機会にさせていただけたらと思います。

◎裏面もごらんください。