

2024年  
5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<br>日付   | ようび<br>曜日 | こんだてめい<br>献立名 | おも はたら さいりょうめい<br>主な働きと材料名 |             |                                |                                  |                  | しょうがっこう<br>小学校 |          |                |
|-------------|-----------|---------------|----------------------------|-------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------|----------------|----------|----------------|
|             |           |               | からだ<br>体をつくるもとになる(赤)       |             | からだちようし との<br>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                      | むかしつ<br>無機質 | カロテン                           | ビタミン・食物繊維                        | たんすいかぶつ<br>炭水化物  |                | しつ<br>脂質 | エネルギー<br>たんぱく質 |
| 1           | 水         | コッペパン         |                            |             |                                |                                  | コッペパン            |                | 600      |                |
|             |           | 牛乳            |                            | 牛乳          |                                |                                  |                  |                |          |                |
|             |           | クリームシチュー      | とりにく ベーコン                  | スキムミルク チーズ  | にんじん パセリ                       | たまねぎ                             | じゃがいも こむぎこ       | バター 油          |          | 26.8           |
| 豆のサラダ       | だいず       |               |                            | キャベツ とうもろこし | しろいんげんまめ<br>ひよこまめ さとう          | オリーブ油                            |                  |                |          |                |
| 2           | 木         | ごはん           |                            |             |                                |                                  | こめ               |                | 629      |                |
|             |           | 牛乳            |                            | 牛乳          |                                |                                  |                  |                |          |                |
|             |           | 若竹汁           | とうふ                        | わかめ         | にんじん ねぎ                        | たけのこ はくさい                        |                  |                |          |                |
|             |           | かつおのごまみそがらめ   | ★かつお(こなつき)<br>みそ           |             |                                | しょうが                             | さとう              | 油 ごま           |          | 27.8           |
| キャベツの甘酢和え   |           |               |                            | キャベツ きゅうり   | さとう                            |                                  |                  |                |          |                |
| 柏餅          |           |               |                            |             | ★かしわもち                         |                                  |                  |                |          |                |
| 7           | 火         | ごはん           |                            |             |                                |                                  | こめ               |                | 601      |                |
|             |           | 牛乳            |                            | 牛乳          |                                |                                  |                  |                |          |                |
|             |           | じゃがいものそぼろ煮    | とりにく                       |             | にんじん                           | たまねぎ こんにやく<br>グリーンピース            | じゃがいも さとう<br>でん粉 | 油              |          | 26.7           |
|             |           | ごまめ           |                            | にぼし         |                                |                                  | さとう              | ごま             |          |                |
| 切干大根の炒め煮    | ぶたにく      |               | にんじん<br>さやいんげん             | きりぼしだいこん    | さとう                            | 油                                |                  |                |          |                |
| 8           | 水         | はちみつパン        |                            |             |                                |                                  | はちみつパン           |                | 602      |                |
|             |           | 牛乳            |                            | 牛乳          |                                |                                  |                  |                |          |                |
|             |           | 麦入り野菜スープ      | とりにく ベーコン                  |             | にんじん<br>ほうれんそう                 | たまねぎ                             | おしむぎ             | 油              |          | 23.4           |
|             |           | かぼちゃコロッケ      |                            |             | ★かぼちゃコロッケ                      |                                  |                  | 油              |          |                |
| ひじきのサラダ     |           | ひじき           |                            | とうもろこし きゅうり | さとう                            | ごま油                              |                  |                |          |                |
| 9           | 木         | ごはん           |                            |             |                                |                                  | こめ               |                | 625      |                |
|             |           | 牛乳            |                            | 牛乳          |                                |                                  |                  |                |          |                |
|             |           | チャージャン豆腐      | ぶたにく あつあげ<br>あかみそ          |             | にんじん                           | たまねぎ たけのこ ふかねぎ<br>しいたけ しょうが にんにく | さとう でんぶん         | 油              |          | 26.2           |
|             |           | もやしとハムの炒め物    | ハム                         |             | にら                             | もやし                              |                  | 油 ごま油          |          |                |
| オレンジ        |           |               |                            | オレンジ        |                                |                                  |                  |                |          |                |
| 10          | 金         | 小さいコッペパン      |                            |             |                                |                                  | コッペパン            |                | 657      |                |
|             |           | 牛乳            |                            | 牛乳          |                                |                                  |                  |                |          |                |
|             |           | カレースパゲッティ     | ぶたにく                       |             | にんじん<br>ピーマン                   | たまねぎ マッシュルーム                     | スパゲッティ           | 油 カレールウ        |          |                |
|             |           | チキンサラダ(鶏肉)    | とりにく                       |             |                                | レモン                              |                  |                |          | 29.7           |
|             |           | チキンサラダ(野菜)    |                            |             |                                | キャベツ きゅうり                        | さとう              | 油              |          |                |
| キャンディチーズ    |           | チーズ           |                            |             |                                |                                  |                  |                |          |                |
| 13          | 月         | ごはん           |                            |             |                                |                                  | こめ               |                | 602      |                |
|             |           | 牛乳            |                            | 牛乳          |                                |                                  |                  |                |          |                |
|             |           | うま煮           | とりにく<br>あげかまぼこ             |             | にんじん<br>さやいんげん                 | たまねぎ こんにやく                       | じゃがいも さとう        | 油              |          | 26.2           |
|             |           | 納豆煮           | なっとう<br>ぶたにく               |             | ねぎ                             | しょうが                             | さとう              |                |          |                |
| きゅうりのピリッと漬け |           |               |                            | きゅうり        |                                | ごま油                              |                  |                |          |                |
| 14          | 火         | ごはん           |                            |             |                                |                                  | こめ               |                | 660      |                |
|             |           | 牛乳            |                            | 牛乳          |                                |                                  |                  |                |          |                |
|             |           | ふしめん汁         | とりにく                       |             | にんじん ねぎ                        | はくさい たまねぎ                        | ふしめん             |                |          | 27.4           |
|             |           | 長崎県産ぶりのから揚げ   | ぶり                         |             |                                |                                  | でんぶん こめこ         | 油              |          |                |
| 小松菜の炒め物     | ぶたにく      |               | こまつな                       | もやし         | さとう                            | 油                                |                  |                |          |                |
| 15          | 水         | コッペパン         |                            |             |                                |                                  | コッペパン            |                | 645      |                |
|             |           | 牛乳            |                            | 牛乳          |                                |                                  |                  |                |          |                |
|             |           | ビーフシチュー       | ぎゅうにく                      | スキムミルク チーズ  | にんじん                           | たまねぎ グリンピース                      | じゃがいも こむぎこ       | バター 油          |          | 27.1           |
|             |           | 野菜のアーモンド和え    |                            |             | ほうれんそう<br>にんじん                 | キャベツ                             | さとう              | アーモンド          |          |                |
| いちごジャム      |           |               |                            |             | いちごジャム                         |                                  |                  |                |          |                |
| 16          | 木         | ごはん           |                            |             |                                |                                  | こめ               |                | 612      |                |
|             |           | 牛乳            |                            | 牛乳          |                                |                                  |                  |                |          |                |
|             |           | 豚汁            | ぶたにく あつあげ<br>みそ            |             | にんじん                           | だいこん ごぼう<br>こんにやく ふかねぎ           | じゃがいも            | 油              |          | 25.5           |
| 新たまねぎの卵とじ   | たまご とりにく  |               | にんじん みつば                   | たまねぎ しいたけ   | さとう でんぶん                       | 油                                |                  |                |          |                |



こどもの日は、端午の節句ともいいます。端午の節句にかかせない柏餅は、柏の葉で巻いてあります。柏の葉は、新しい芽が育つまで、古い葉が落ちないことから、子孫繁栄(家が代々続いていく)という縁起をかつぎ、こどもの健やかな成長を願って使われるようになりました。5月2日の献立に、柏餅を取り入れています。

◎裏面もごらんください。

2024年  
5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<br>日付 | ようび<br>曜日  | こんだてめい<br>献立名   | おも はたら さいりょうめい<br>主な働きと材料名 |             |                             |                        |                       | しょうがっこう<br>小学校 |           |
|-----------|------------|---|----------------------------|-------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|----------------|-----------|
|           |            |   | からだ<br>体をつくるもとになる(赤)       |             | からだちようし<br>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<br>無機質 | カロテン                        | ビタミン・食物繊維              | たんすいかぶつ<br>炭水化物       |                | しじつ<br>脂質 |
| 17        | 金          | 米粉パン  |                            |             |                             |                        | こめこパン                 | 618            |           |
|           |            | 牛乳  |                            | 牛乳          |                             |                        |                       |                |           |
|           |            | 血うどん  | ぶたにく いか<br>はんぺん あげかまぼこ     |             | にんじん                        | キャベツ もやし たまねぎ          | チャーメン<br>さとう でんぶん     | 油              | 27.9      |
|           |            | たけのこの中華炒め   | とりにく                       |             | にんじん<br>さやいんげん              | たけのこ きくらげ              | さとう                   | 油 ごま油          |           |
|           |            | りんごゼリー  |                            |             |                             | ☆りんごゼリー                |                       |                |           |
| 20        | 月          | うんどうかいだいきゆう とうこう<br>運動会代休(登校するときは、お弁当を持ってきてください)        |                            |             |                             |                        |                       |                |           |
| 21        | 火          | ごはん   |                            |             |                             |                        | こめ                    | 609            |           |
|           |            | 牛乳  |                            | 牛乳          |                             |                        |                       |                |           |
|           |            | トック   | とりにく                       |             | ねぎ                          | だいこん たけのこ<br>しいたけ      | トック                   | ごま ごま油         | 24.6      |
|           |            | ホイコーロー  | ぶたにく あかみそ                  |             | ピーマン                        | キャベツ たまねぎ<br>しょうが にんにく | さとう でんぶん              | 油              |           |
| 22        | 水          | コッペパン   |                            |             |                             |                        | コッペパン                 | 607            |           |
|           |            | 牛乳  |                            | 牛乳          |                             |                        |                       |                |           |
|           |            | ポークビーンズ   | ぶたにく                       |             | にんじん                        | たまねぎ グリンピース            | じゃがいも さとう<br>しろいんげんまめ | 油              | 28.4      |
|           |            | キャベツとツナのソテー   | ツナ(まぐろ)                    |             |                             | キャベツ とうもろこし エリンギ       |                       | 油              |           |
|           |            | メロン   |                            |             | メロン                         |                        |                       |                |           |
| 23        | 木          | ごはん   |                            |             |                             |                        | こめ                    | 631            |           |
|           |            | 牛乳  |                            | 牛乳          |                             |                        |                       |                |           |
|           |            | 根菜のごま汁  | あぶらあげ みそ                   |             | にんじん                        | だいこん ごぼう ふかねぎ          | じゃがいも                 | ごま             | 23.9      |
|           |            | さばのソース煮   | さば                         |             |                             | しょうが                   | でんぶん さとう              | 油              |           |
|           |            | 野菜のしそ和え   | にんじん あかじそ                  |             | きゅうり                        |                        |                       |                |           |
| 24        | 金          | コッペパン   |                            |             |                             |                        | コッペパン                 | 622            |           |
|           |            | 牛乳  |                            | 牛乳          |                             |                        |                       |                |           |
|           |            | マカロニ入り卵スープ  | たまご ベーコン                   |             | にんじん<br>ほうれんそう              | たまねぎ                   | マカロニ                  | 油              | 29.5      |
|           |            | 鶏肉のハニーマスタード焼き   | とりにく                       |             |                             | にんにく                   | はちみつ                  |                |           |
|           |            | いんげんとコーンのソテー  |                            | さやいんげん      | とうもろこし                      |                        | 油                     |                |           |
| 27        | 月          | うんどうかい よびびだいきゆう とうこう<br>運動会予備日代休(登校するときは、お弁当を持ってきてください) |                            |             |                             |                        |                       |                |           |
| 28        | 火          | ごはん   |                            |             |                             |                        | こめ                    | 660            |           |
|           |            | ポークカレー  | ぶたにく                       |             | にんじん                        | たまねぎ グリンピース            | じゃがいも                 |                | カレールウ 油   |
|           |            | 牛乳  |                            | 牛乳          |                             |                        |                       |                |           |
|           |            | ごまドレッシングサラダ   |                            |             |                             | キャベツ きゅうり とうもろこし       | さとう                   | ごま油<br>ごま油     | 20.8      |
| 冷凍みかん     |            |   |                            | みかん         |                             |                        |                       |                |           |
| 29        | 水          | パーカーハウスパン   |                            |             |                             |                        | パーカーハウスパン             | 608            |           |
|           |            | 牛乳  |                            | 牛乳          |                             |                        |                       |                |           |
|           |            | 米粉と豆乳のコーンポタージュ  | とりにく とうにゆう                 |             | にんじん パセリ                    | たまねぎ とうもろこし            | こめこ                   | 油              | 28.9      |
|           |            | ハンバーグのケチャップソース  | ☆ハンバーグ                     |             |                             |                        | さとう                   |                |           |
|           |            | キャベツのマリネ  |                            |             | キャベツ                        | さとう                    | 油                     |                |           |
| 30        | 木          | ごはん   |                            |             |                             |                        | こめ                    | 627            |           |
|           |            | 鶏そぼろごはんの具   | とりにく                       |             | さやいんげん                      | たまねぎ しょうが              | さとう でんぶん              |                | 油         |
|           |            | 牛乳  |                            | 牛乳          |                             |                        |                       |                |           |
|           |            | けんちん汁   | とうふ あぶらあげ                  |             | にんじん                        | だいこん ごぼう ふかねぎ          | じゃがいも                 | 油              | 26.8      |
| いわしのしょうが煮 | ☆いわしのしょうがに |   |                            |             |                             |                        |                       |                |           |
| 31        | 金          | 黒砂糖パン   |                            |             |                             |                        | くろざとうパン               | 599            |           |
|           |            | 牛乳  |                            | 牛乳          |                             |                        |                       |                |           |
|           |            | わかめうどん  | はんぺん                       | わかめ         | にんじん ねぎ                     | たまねぎ                   | うどん                   |                | 27.2      |
|           |            | 鶏肉とレバーの甘酢がらめ  | とりにく<br>☆とりきもたつた           |             |                             | しょうが                   | でんぶん こめこ<br>さとう       | 油              |           |
|           |            | 野菜のもみ漬け   |                            |             | きゅうり だいこん                   |                        |                       |                |           |

◎裏面もごらんください。