２０２５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。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくるもとになる（赤） たんぱく質	無機質	体の調子を整えるもとになる（緑） カロテン	ビタミン・食物繊維	エネルギーのもとになる（黄） 炭水化物	脂質	小学校 エネルギー / たんぱく質
1	木	ごはん					こめ		604
		牛乳		牛乳					
		若竹汁	とりにく	わかめ	こまつな	たまねぎ　たけのこ			
		かつおの揚げ煮	☆かつおかくぎり（こなつき）				さとう　でんぷん	油	31.0
		れんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	ごま油	
		お茶ふりかけ						☆おちゃふりかけ	
2	金	コッペパン					コッペパン		627
		牛乳		牛乳					
		カレービーンズ	ぶたにく　だいず		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　さとう	油　カレールウ	26.6
		野菜サラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	油	
		こどもの日(日向夏)ゼリー					☆ひゅうがなつゼリー		
7	水	米粉パン					こめこパン		618
		牛乳		牛乳					
		きつねうどん	とりにく　あぶらあげ		こまつな	たまねぎ	うどん		25.7
		ししゃもフリッター		☆ししゃもフリッター				油	
		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　ごま油　油	
8	木	ごはん					こめ		616
		牛乳		牛乳					
		チャージャン豆腐	ぶたにく　あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ　たけのこ　ふかねぎ しょうが　にんにく　しいたけ	さとう　でんぷん	油	25.6
		もやしとハムの炒め物	ハム		にら	もやし		ごま油	
9	金	コッペパン					コッペパン		612
		牛乳		牛乳					
		クリームシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ	パセリ　にんじん	たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ	バター　油	26.1
		キャベツとアスパラガスのソテー	ウィンナー		アスパラガス	キャベツ		油	
		いちごジャム					いちごジャム		
12	月	ごはん					こめ		613
		チキンカレー	とりにく		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					20.6
		ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれんそう にんじん	とうもろこし		油	
13	火	ごはん					こめ		634
		牛乳		牛乳					
		五目卵スープ	ぶたにく　たまご		にんじん　こまつな	はくさい　しいたけ	でんぷん		20.0
		春巻					☆はるまき	油	
		もやしのごま和え			にんじん	もやし	さとう	ごま	
14	水	パインパン					パインパン		652
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティナポリタン	ぶたにく　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	26.8
		チキンサラダ(鶏肉)	とりにく(レトルト)			レモンじる			
		チキンサラダ(野菜)				キャベツ　きゅうり	さとう	油	
15	木	ごはん					こめ		630
		牛乳		牛乳					
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく　たけのこ　ごぼう しいたけ	じゃがいも　さとう	油	27.3
		いわしのおかか煮	☆いわしおかかに						
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう		
16	金	コッペパン					コッペパン		602
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	とりにく		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも		28.1
		ハンバーグのケチャップソース	☆ハンバーグ		ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム	さとう　でんぷん	油	
		オレンジ				オレンジ			

◎裏面もごらんください。

２０２５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。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校
			体をつくるもとになる（赤）		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	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	毎月19日は食育の日	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）						
20	火	ごはん					こめ		637
		牛乳		牛乳					
		つくねとふし麺の吸い物	☆つくね		こまつな　にんじん	ごぼう　ふかねぎ	ごとううどん（ふしめん）		27.5
		さばのソース煮	さば			しょうが	でんぷん　さとう	油	
		きゅうりの甘酢和え				きゅうり	さとう		
21	水	コッペパン					コッペパン		601
		牛乳		牛乳					
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	チーズ スキムミルク	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	27.7
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ　とうもろこし	さとう	油	
22	木	ごはん					こめ		609
		親子どんぶりの具	とりにく　たまご		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ	さとう　でんぷん	油	
		牛乳		牛乳					27.4
		豚汁	ぶたにく　あつあげ みそ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ごぼう ふかねぎ	じゃがいも		
23	金	黒砂糖パン					くろざとうパン		625
		牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく　はんぺん あげかまぼこ　いか		にんじん	キャベツ　もやし　たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	31.1
		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	でんぷん　さとう	油	
26	月	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）							
27	火	ごはん					こめ		606
		牛乳		牛乳					
		厚揚げのみそ汁	あつあげ　みそ			たまねぎ　ふかねぎ	じゃがいも		
		ホキの天ぷら	☆ホキてんたまあげ					油	22.6
		キャベツのごま和え			にんじん	キャベツ		ごま	
28	水	コッペパン					コッペパン		600
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のシチュー	とりにく　ベーコン とうにゅう		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　こめこ	油	25.5
		ごぼうサラダ				きゅうり　ごぼう　とうもろこし	さとう	油　ごま油	
		冷凍みかん				れいとうみかん			
29	木	ごはん					こめ		605
		牛乳		牛乳					
		八宝菜	ぶたにく　いか		にんじん さやいんげん	キャベツ　たまねぎ　たけのこ しょうが　きくらげ	さとう　でんぷん	油	24.6
		バンサンスウ(チキンハム)	チキンハム						
		バンサンスウ(野菜)			にんじん	きゅうり	はるさめ　さとう	ごま油	
30	金	コッペパン					コッペパン		602
		牛乳		牛乳					
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ	マカロニ	油	26.5
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく		パセリ　バジル			オリーブ油	
		いんげんのソテー			さやいんげん	とうもろこし		油	

◎裏面もごらんください。