

2025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。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりようめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校
			からだ ちようし ととの 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
			たんぱくしつ 質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維 しよくもつせんい	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ 質
2	月	ごはん					こめ		642
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	油	
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					21.8
		えだまめ 枝豆サラダ				キャベツ とうもろこし えだまめむきみ	さとう	油	
3	火	ごはん					こめ		618
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		とびうおつみれの吸い物 す もの	★とびうおつみれ		にんじん ほうれんそう	だいこん たけのこ			29.9
		てつく 手作りチキンカツ	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	
4	水	はちみつパン					はちみつパン		634
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		わふう 和風スパゲッティ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	油	28.1
		かみかみサラダ	だいず			キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	
		キャンディチーズ		チーズ					
5	木	ごはん					こめ		606
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮 に	ぶたひきにく ほうてん		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう じゃがいも でんぶん	油	23.5
		や 焼きししゃも		ししゃも					
		きゅうりのアーモンド和え あ				もやし きゅうり	さとう	アーモンド	
6	金	コッペパン					コッペパン		601
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		こめこ とうにゆう 米粉と豆乳のコーンシチュー	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	じゃがいも こめこ	油	26.8
		キャベツのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ		油	
		すいか(マダーボール)				すいか			
9	月	ごはん					こめ		648
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐 どうふ	ぶたひきにく とうふ あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ グリンピース	さとう でんぶん	油	24.2
		や 焼きぎょうざ	★ぎょうざ						
		りやんばん 涼拌なす			にんじん	なす	はるさめ さとう	ごま油 ごま	
10	火	ごはん					こめ		623
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		うま煮 に	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	さとう じゃがいも	油	26.6
		なっとうに 納豆煮	ぶたひきにく なっとう		ねぎ	しょうが	さとう	油	
		きゅうりの塩もみ しお				きゅうり			
11	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	ベーコン	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	29.5
		とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き や	とりにく				はちみつ		
		ハーブドレッシングサラダ			バジル	キャベツ きゅうり	さとう	油	
12	木	ごはん					こめ		618
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		きしゅうじ 紀州汁	とりにく あつあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎうめ			29.9
		さばのから揚げ あ	さば				こめこ でんぶん	油	
		もやしとにらの炒め物 いた もの	ぶたにく		にんじん にら	もやし		油	
13	金	コッペパン					コッペパン		646
		ぎゆうにゆう 牛乳		牛乳					
		むぎい やさい 麦入り野菜スープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	おおむぎ	油	25.0
		ポテトミートソース	ぶたひきにく ぶたレバー		ピーマン トマト(かん)	たまねぎ	じゃがいも	油	
		レモンゼリー					☆レモンゼリー		

毎月19日は「食育の日」「食卓の日」です。そして、毎年6月は「食育月間」です。食育は、生きるための基本であり、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いただけたらと思います。

◎裏面もごらんください。

2025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 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
16	月	ごはん					こめ		614
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		かきたま汁	とりにく たまご		にんじん	とうがん ふかねぎ	でんぶん		26.8
		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが		油	
	れいとう 冷凍みかん				みかん				
17	火	ごはん					こめ		598
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	25.5
		てつく 手作りふりかけ	かつおぶし	にぼし あおのり			さとう		
	キャベツの甘酢和え				キャベツ もやし	さとう			
18	水	コッペパン					コッペパン		606
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		かぼちゃシチュー	ぶたにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース	こむぎこ	バター 油	24.1
		ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり	さとう	ごま油 ごま 油	
19	木	ごはん					こめ		603
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく みそ あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ふかねぎ	じゃがいも		25.8
		きびなごのから揚げ		☆きびなごのからあ げ				油	
	ひじきと大豆の甘辛煮	とりにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	油		
20	金	パインパン					パインパン		600
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		皿うどん	ぶたにく いか はんぺん あげかまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	チャーメン さとう でんぶん	油	24.3
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	油 ごま油	
23	月	6月28日土曜授業のため午後代休（給食はありません）							
24	火	ごはん					こめ		618
		ハヤシライス	ぎゅうにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	こむぎこ デミグラスソース	油 バター	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					22.0
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油	
25	水	コッペパン					コッペパン		636
		ぎゅうにゅう 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	たまねぎ グリンピース	さとう じゃがいも	油	25.9
		アスパラガスとツナのソテー	ツナ(まぐろ)		アスパラガス にんじん	キャベツ		油	
	りんごジャム				りんごジャム				
26	木	ごはん					こめ		609
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん	こんにゃく ふかねぎ	じゃがいも でんぶん		25.3
		かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく あかみそ		にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま油 ごま	
27	金	はいが 胚芽パン					はいがパン		622
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		おやこ 親子うどん	とりにく たまご		こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん でんぶん		24.8
		ミンチカツ	☆ミンチカツ					油	
	きゅうりと甘夏のサラダ				きゅうり あまなつ(かん) とうもろこし	さとう	油		
30	月	ごはん					こめ		635
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		はるさめ 春雨スープ	とりにく		にんじん	キャベツ しいたけ ふかねぎ	はるさめ	油	23.5
		スーパイク	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	さとう でんぶん	油	