

2025年
7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 体をつくるものになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるものになる(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	たんすいぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質
1	火	ごはん					こめ		628
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		しお こうじにく 塩麴肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油	29.0
		さばの照り焼き	さば			しょうが	さとう でんぶん		
		きゅうりの甘酢和え				きゅうり	さとう		
2	水	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		598
		ぎゅうにゅう 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	油	27.0
		ハンバーグのケチャップ煮	☆ミートハンバーグ				さとう		
		キャベツのレモン漬け				キャベツ レモン	さとう		
3	木	ごはん					こめ		641
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		あつあ 厚揚げのそぼろ煮	あつあげ ぶたひきにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース しいたけ しょうが	さとう でんぶん	油	25.2
		こまつな いた もの 小松菜の炒め物	とりにく		こまつな	もやし	さとう	ごま油	
		オレンジ				オレンジ			
4	金	ちい 小さいコッペパン					小コッペパン		645
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたひきにく		にんじん ビーマン トマト(かん)	なす たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	27.6
		えだまめ 枝豆サラダ				えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	油	
		ぼう 棒チーズ		チーズ					
7	月	とうもろこしごはん(ごはん)					こめ		650
		とうもろこしごはん(具)	とりにく		にんじん	とうもろこし		油	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		うお 魚そうめんの吸い物	うおそうめん		こまつな	たまねぎ しめじ			25.4
		こうやどうふ あまず 高野豆腐の甘酢煮	こおりどうふ				でんぶん こめ さとう	油	
8	火	たんばた 七夕ゼリー(ソーダ味・ナタデココ入り)					☆たんばたゼリー		602
		ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					23.0
		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	じゃがいも さとう	油	
		くき 茎わかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	こんにやく	さとう	ごま 油	
9	水	コッペパン					コッペパン		599
		ぎゅうにゅう 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	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター 油	30.3
		ツナサラダ(ツナ)	ツナ(まぐろ)			レモン			
		ツナサラダ(野菜)				キャベツ きゅうり	さとう	油	

7月7日は七夕です

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が1年に一度だけ7月 7日
の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まり
といわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾つ
たり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

◎裏面もごらんください。

2025年
7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	たんすいぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質
10	木	ごはん					こめ		59.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		とうがん 冬瓜のみそ汁	とうふ あぶらあげ こめみそ		ねぎ	とうがん たまねぎ			23.8
		たまごや 卵焼き	☆あつやきたまご						
		いた もの ゴーヤの炒め物	ぶたにく ベーコン		にんじん	キャベツ にがうり	さとう	油	
11	金	ちい 小さいコッペパン					小コッペパン		63.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ちゃんぽん	ぶたにく いか はんぺん あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油	30.4
		とりにく 鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく ☆とりきもたつた				でんぷん さとう	油	
		いちごジャム					いちごジャム		
14	月	ごはん					こめ		64.0
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ちくぜんに 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	24.4
		しょうがに いわしの生姜煮	☆いわしのしょうがに						
		あ きゅうりのしそ和え			あかしそ	きゅうり			
15	火	ごはん					こめ		62.9
		なつやさい 夏野菜カレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト(かん) ピーマン	たまねぎ なす にんにく	カレールウ	油	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					19.7
		かいそう 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	
		ミニりんごゼリー					☆ミニりんごゼリー		
16	水	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		60.2
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		だいず い ミネストローネ(大豆入り)	だいず ベーコン		にんじん パセリ トマト(かん)	たまねぎ	じゃがいも	油	29.7
		スパイシーチキン	とりにく				でんぷん こめこ	油	
		キャベツのソテー				キャベツ とうもろこし		油	
17	木	ごはん					こめ		60.1
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ちゅうかたまご 中華卵スープ	とりにく たまご とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぷん	油	26.4
		ほいこーろー 回鍋肉	ぶたにく あかみそ		ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	油	

15日(火)かいそうミックス…わかめ(くきわかめ)、こんぶ、赤つのまた、青つのまた、白キリンサイ

