

2025年

12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 献立名	主な働きと材料名						しょうがくこう 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)			
			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		
1 月	月	ごはん					こめ		617	
		牛乳		牛乳						
		いりやき	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう ふかねぎ こんにゃく しいたけ	さとう	油	25.5	
		きびなごごまフライ		★きびなご ごまフライ				油		
2 火	火	大根のしそあえ			あかしそ	だいこん			22.9	
		ごはん					こめ			
		牛乳		牛乳						
		肉みそおでん	ぶたひきにく こめみそ ぼうでん あつあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん	さとう ジャガイモ	油		
3 水	水	ひじきのサラダ		ひじき		はくさい とうもろこし	さとう	油	599	
		小さいコッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						
		きのこのクリームスパゲッティ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ にんにく	スパゲッティ	生クリーム 油		
		ブロッコリーのソテー	ペーパン		プロッコリー	キャベツ		油	26.5	
4 木	木	りんご				りんご				
		ごはん					こめ		609	
		牛乳		牛乳						
		のっpei汁	とりにく あつあげ		にんじん	だいこん ふかねぎ	さといも でんぶん			
		あじのマヨネーズ風味焼き(卵無し)	あじ こめみそ					マヨネーズ風ちよう みりょう (たまごなし)	29.0	
5 金	金	こまつな いたもの 小松菜の炒め物	ぶたにく かつおぶし		こまつな	もやし		油 ごま油		
		パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		617	
		牛乳		牛乳						
		ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん バセリ	たまねぎ	マカロニ	油		
		焼きハンバーグ	★ハンバーグ							
8 月	月	キャベツのマリネ				キャベツ レモン	さとう		30.0	
		スライスチーズ		チーズ						
		ごはん					こめ		599	
		牛乳		牛乳						
		あつあか 厚揚げの中華煮	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しようが しいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	25.4	
9 火	火	キャベツのアーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド		
		ごはん					こめ		645	
		親子どんぶりの具	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん	油		
		牛乳		牛乳						
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく あつあげ こめみそ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ	じゃがいも		26.0	
10 水	水	みかん				みかん				
		コッペパン					コッペパン		653	
		牛乳		牛乳						
		クリームシチュー	ぶたにく	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		
		とりにく 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		29.6	
		だいこん 大根サラダ			みずな	だいこん とうもろこし	さとう	油		

★長崎市とアメリカ・セントポール市は、12月7日で姉妹都市提携70周年となります。

これにちなんで、セントポール市の代表的な料理「ジューシールーシー」をイメージして、5日(金)にチーズバーガーとして食べられる献立を取り入れました。本来の「ジューシールーシー」は、スライスチーズではなく、ハンバーグの中にチーズが入っているチーズバーガーです。

◎裏面もご覧ください。

2025年

12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					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)				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物		
11	木	ごはん					こめ	604	
		牛乳		牛乳					
		鶏ごぼう汁	とりにく		にんじん	はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ ふかねぎ			
		さんまのみぞれ煮	☆さんまみぞれに						
12	金	れんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	油 ごま油	
		黒砂糖パン					くろざとうパン	605	
		牛乳		牛乳					
		みそ煮こみうどん	とりにく こめみそ あかみそ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しいたけ	うどん		
15	月	さつまいもと小魚のあげ煮		にぼし			さつまいも さとう みずあめ	油 くろごま	
		ごはん					こめ	592	
		牛乳		牛乳					
		五目豆	ぶたにく だいす あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう		
16	火	かぶのごま酢あえ			にんじん	かぶ	さとう	ごま	
		ごはん					こめ	607	
		牛乳		牛乳					
		白玉汁	とりにく		ほうれんそう	はくさい しめじ	しらたま		
17	水	ほきフライ	☆ホキフライ (あおさいり)					23.9	
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう		
		コッペパン					コッペパン	633	
		牛乳		牛乳					
18	木	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	じゃがいも	23.2	
		オムレツ(トマトミート)	☆オムレツ (トマトミート)						
		ほうれんそうのソテー			ほうれんそう	とうもろこし			
		りんごジャム					りんごジャム		
19	金	ごはん					こめ	594	
		牛乳		牛乳					
		すき焼き	ぎゅうにく とうふ		にんじん	はくさい こんにゃく たまねぎ えのきたけ ふかねぎ	マロニー さとう		
		大根とわかめの酢の物		わかめ		だいこん きゅうり	さとう		
22	月	みかん				みかん		610	
		コッペパン	毎月19日は 食育の日				コッペパン		
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のコーンポタージュ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ		
23	火	鶏肉のワインソース	とりにく こめみそ	牛乳		にんにく	さとう 生クリーム	24.7	
		ゆでプロッコリー			プロッコリー				
		ごはん					こめ	711	
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃのみぞ汁	あぶらあげ こめみそ		かぼちゃ	はくさい ふかねぎ		21.7	
		鶏肉とレバーの甘酢がらめ	とりにく ☆とりきもたつた		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう		
		ごはん					こめ		
		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		
		牛乳		牛乳					
		花野菜のサラダ			プロッコリー	カリフラワー はくさい	さとう		
		ガトーショコラ	☆ガトーショコラ				油		

◎裏面もご覧ください。