

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 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 をつくるもとになる(赤)	あか むきしつ 無機質	からだ　ちようし 体の調子を整えるもとになる(緑)	みどり しょうぶせんい ビタミン・食物繊維	エネルギーのもとになる(黄)	エネルギー	
			たんぱく質		カロテン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質
1	月	ごはん					こめ		617
		ぎゅうにゅう 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　こんにやく　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	
		だいこん 大根のしそあえ			あかしそ	だいこん			
2	火	ごはん					こめ		599
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		にく 肉みそおでん	ぶたひきにく　こめみそ ぼうてん　あつあげ		にんじん　さやいんげん	こんにやく　だいこん	さとう　じゃがいも	油	22.9
		ひじきのサラダ		ひじき		はくさい　とうもろこし	さとう	油	
3	水	ちい 小さいコッペパン					コッペパン		599
		ぎゅうにゅう 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　パセリ	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	26.5
		ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ		油	
		りんご				りんご			
4	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	だいこん　ふかねぎ	さといも　でんぶん		29.0
		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 みりよう(たまごなし)	
		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	
5	金	パーカーハウスパン					パーカーハウスパン		617
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん　パセリ	たまねぎ	マカロニ	油	30.0
		焼きハンバーグ	☆ハンバーグ						
		キャベツのマリネ				キャベツ　レモン	さとう		
		スライスチーズ		チーズ					
8	月	ごはん					こめ		599
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		あつあげの中華煮	とりにく　あつあげ		にんじん	たまねぎ　はくさい　たけのこ しょうが　しいたけ	さとう　でんぶん	油　ごま油	25.4
		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	
9	火	ごはん					こめ		645
		おやこ 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	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					26.0
		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		
		みかん				みかん			
10	水	コッペパン					コッペパン		653
		ぎゅうにゅう 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　グリーンピース	じゃがいも　こむぎこ	バター　油	29.6
		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		
		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。

◎裏面もごらんください。

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。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも なたら ざいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがつこう 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	むかしつ 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	しつ 脂質	たんぱく質
11	木	ごはん					こめ		604
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		とり 鶏ごぼう汁	とりにく		にんじん	はくさい ごぼう こんにやく しいたけ ふかねぎ			
		さんまのみぞれ煮	☆さんまみぞれに						23.7
		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	
12	金	くろざとう 黒砂糖パン					くろざとうパン		605
		ぎゅうにゅう 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		26.3
		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 くるごま	
15	月	ごはん					こめ		592
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ごもくまめ 五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう	油	23.0
		かぶのごま酢あえ			にんじん	かぶ	さとう	ごま	
16	火	ごはん					こめ		607
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		しらたま汁	とりにく		ほうれんそう	はくさい しめじ	しらたま		23.9
		ほきフライ	☆ホキフライ (あおさいり)					油	
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにやく	さとう	油	
17	水	コッペパン					コッペパン		633
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	じゃがいも	油	
		オムレツ(トマトミート)	☆オムレツ (トマトミート)						23.2
		ほうれんそうのソテー			ほうれんそう	とうもろこし		油	
		りんごジャム					りんごジャム		
18	木	ごはん					こめ		594
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		すき焼き	ぎゅうにく とうふ		にんじん	はくさい こんにやく たまねぎ えのきたけ ふかねぎ	マロニー さとう	油	25.2
		だいこん 大根とわかめの酢の物		わかめ		だいこん きゅうり	さとう		
		みかん				みかん			
19	金	コッペパン					コッペパン		616
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		こめ とうふ 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	油	28.1
		とりにく 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	
22	月	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				610
		ごはん					こめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					24.7
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ こめみそ		かぼちゃ	はくさい ふかねぎ			
23	火	とりにく 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	油	711
		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	油	21.7
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
		はなやさい 花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー はくさい	さとう	油	
23	火	ガトーショコラ	☆ガトーショコラ						