

平成30年1月 学校給食予定献立表①



長崎市立伊王島学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)				
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		たんぱく質(下段)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校			
10 (水)	せきはん ぎゅうにゅう 赤飯 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう					こめ もちこめ				
	く そうに 具雑煮	とりにく ころもとうふ	ちくわ	にんじん	はくさい ぎょう しいたけ			もち さといも			687	847
	て や ぶりの照り焼き	ぶり						でんぷん さとう			28.8	34.9
11 (木)	しょう ぎゅうにゅう 小コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう					小コッペパン				
	ご む 五目うどん	とりにく はんぺん あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ			うどん			637	819
	げんき あ 元気揚げ	とりにく だいず	こんぶ		しょうが			でんぷん さとう マロニー あぶら			29.6	37.5
12 (金)	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ むぎ				
	チキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご	グリーンピース にんにく		じゃがいも カレーこ カレールウ	あぶら		670	842
	わふう 和風サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ	きゅうり		さとう	あぶら		20.5	24.8
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				
	はっほうさい 八宝菜	ぶたにく うすらのたまご		にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ			さとう でんぷん あぶら			712	906
	さつまいもと小魚の揚げ煮	いか			だけのこ しょうが						22.0	26.9
16 (火)	みかんパン ぎゅうにゅう みかんパン 牛乳		ぎゅうにゅう					みかんパン				
	オニオンスープ	ウインナー		にんじん かねぎ	たまねぎ にんにく				バター		610	818
	マカロニグラタン	とりにく	チーズ		たまねぎ マッシュルーム			マカロニ	マーガリン あぶら ホワイトソース		25.1	32.6
	あおめ コーンと青豆のソテー				えだまめ とうもろこし				あぶら			
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ				
	いりやき	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ ぎょう しいたけ	はくさい こんにゃく		さとう			633	799
	に さばのみそ煮	さば みそ			しょうが			さとう			27.9	34.2
	そう ほうれん草のごまあえ			ほうれん草 にんじん				さとう	ごま			
18 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう					コッペパン				
	ボルシチ	ぶたにく	こなチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	セロリー かぶ		じゃがいも	バター		618	775
	カシューナッツといんげんのソテー	とりにく		いんげん	しめじ とうもろこし				カシューナッツ あぶら		23.7	29.0
	りんご				りんご							
19 (金)	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ むぎ				
	はるさめ 春雨汁	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ はくさい	しいたけ ねぎ		はるさめ			641	813
	まつかぜや 松風焼き	とりミンチ だいず みそ		かねぎ				パンこ さとう	ごま		26.0	32.2
すのもの ひじきの酢の物		ひじき	にんじん	きゅうり			さとう					

平成30年1月



学校給食予定献立表②

長崎市立伊王島学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)			
		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(下段)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
22 (月)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		655	823		
	マーボー豆腐 <small>とうふ</small>	ぶたミンチ	とうふ みそ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	しょうが	さとう でんぷん			あぶら ごまあぶら	
	小松菜のナムル <small>こまつな</small>			にんじん こまつな	とうもろこし	さとう	ごまあぶら	23.9	29.3		
23 (火)	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		600	744		
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	キャベツ	じゃがいも			あぶら	
	鶏肉のワイン焼き <small>とりにく</small>	とりにく	みそ	ぎゅうにゅう	にんにく		さとう	ワスターソース	27.6	33.7	
24 (水)	トルコライス (カレーピラフ)				たまねぎ	グリーンピース	こめ むぎ	あぶら	カレーこ		
	(スパゲティ)			ピーマン	たまねぎ	しめじ	スパゲティ	あぶら	ワスターソース		
	白身魚フライ <small>しろみぎかな</small> (白身魚フライ) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	しろみぎかな フライ	ぎゅうにゅう					あぶら	27.3	30.9	
キャベツと卵のスープ <small>たまご</small>	ぶたにく	たまご		にんじん	キャベツ	もやし	でんぷん	あぶら			
25 (木)	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		631	828		
	コーンチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	なまかーい	にんじん パセリ	たまねぎ	とうもろこし			こむぎこ	マーガリン
	焼きウインナー <small>やさい</small> 野菜サラダ	ウインナー							22.5	28.9	
26 (金)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		680	842		
	フェジヤダ	ぶたにく	ウインナー いんげんまめ	スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく	グリーンピース			こむぎこ	マーガリン ワスターソース
	ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー	だいこん	とうもろこし	さとう	あぶら	20.9	25.1
29 (月)	麦ご飯 <small>むぎ</small> 麦ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳					こめ むぎ		636	806		
	すいとん	とりにく	あぶらあげ		にんじん	はくさい	ねぎ			こむぎこ	しらたまこ
	鯨のごまからめ <small>くじら</small>	くじら				しょうが	でんぷん	さとう	あぶら	ごま	26.7
もやしとわかめの酢の物 <small>すのもの</small>			わかめ		もやし	きゅうり	さとう				
30 (火)	小コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			小コッペパン		618	765		
	ちゃんぽん	ぶたにく	あけかまぼこ いか		にんじん	こねぎ	キャベツ たまねぎ			もやし きくらげ	ちゃんぽんめん
	切り干し大根の中華炒め <small>きぼ</small> 切り干し大根の中華炒め	やきぶた			にんじん	こまつな	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	ごまあぶら オイスターソース	24.9
マーシャル (チョコ大豆) <small>まいず</small>							マーシャル				
31 (水)	麦ご飯 <small>むぎ</small> 麦ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		644	818		
	ヒカド	とりにく	マグロ		にんじん	こねぎ	だいこん			しいたけ	さつまいも
	豚の角煮 <small>ぶた</small> 豚の角煮	ぶたにく				しょうが	たまねぎ	さとう			26.6
はなはじき	みそ			ほうれんそう	こねぎ	もやし	しらたき	さとう			

※物資の都合により、献立や使用食品が変更になる場合があります。

栄養価平均	644	813
	25.2	31.0
栄養価基準	640	820.0
	24.0	30.00



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段) kcal			
		主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(下段) g			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
(木)	1 コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				コッペパン			600	747
	かぶのスープ	ウインナー		こまつな パセリ にんじん	かぶ セロリー		あぶら				
	ポテトのミートグラタン	ふたミンチ	チーズ		たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも さとう				25.2	31.0
	いんげんとツナのソテー	ツナ		いんげん	ふなしめじ			あぶら			
(金)	2 ごはん 牛乳 節分豆	だいず	ぎゅうにゅう				こめ			604	759
	かきたま汁	たまご はんぺん		こまつな	たまねぎ えのきたけ		でんぷん				
	いわしのかば焼き	いわし			しょうが	さとう	あぶら こま			22.9	27.6
	紅大根入りなます				あかだいこん だいこん	さとう					
(月)	5 ひじきごはん 牛乳	とりミンチ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリンピース	だいこん	こめ さとう	あぶら			603	742
	豚汁	ふたにく あつあげ	むぎみそ にほし		だいこん ごぼう ふかねぎ こんにゃく	さつまいも					
	じゃこ炒め		ちりめん	にんじん	キャベツ もやし	さとう	こまあぶら			23.0	27.8
(火)	6 小コッペパン						小コッペパン			614	789
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	カレーうどん	ふた肉 にほし	ちくわ	にんじん こまつな	たまねぎ	うどん	カレールウ			23.3	29.3
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	とりにく		いんげん	たまねぎ	さとう でんぷん	カシューナッツ オイスターソース あぶら				
(水)	7 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			640	808
	鶏肉とじゃがいものべっこう煮	とりにく あつあげ		にんじん いんげん		じゃがいも さとう	あぶら				
	さばの塩焼き	さば								27.2	33.2
	浅漬け		こんぶ	にんじん	はくさい						
(木)	8 こめ 米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめパン			618	771
	チリコンカルネ	ふたミンチ だいず きんときまめ		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも					
	小松菜のソテー	ベーコン		こまつな	とうもろこし ふなしめじ		あぶら			31.0	38.4
	チーズ		チーズ								
(金)	9 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			646	820
	お麩入りすまし汁	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	おふ					
	ゆで干大根の厚焼きたまご	たまご ふたミンチ	スキムミルク	にんじん ねぎ	ゆでほしだいこん	さとう	あぶら			26.3	32.5
	蕪わかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	いんげん	ごぼう しらたき	さとう	あぶら こまあぶら				
(火)	13 コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				コッペパン			654	817
	レンズ豆入り野菜スープ	ベーコン レンズまめ		にんじん パセリ こまつな	たまねぎ						
	ミートローフのきのこソース	とりミンチ たまご	とうふ	チーズ	たまねぎ	しめじ えのきたけ いよかん	パンこ でんぷん	さとう	あぶら デミグラス ソース	30.3	37.6
	いよかん										
(水)	14 麦ごはん						こめ むぎ			632	802
	牛乳		ぎゅうにゅう								
	肉じゃが	ふたにく		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら			22.1	27.0
	花野菜のあんかけ	とりミンチ		ブロック	カリフラワー しいたけ	さとう	でんぷん				



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)				
		主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(下段)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校			
(木)	小コッペパン					小コッペパン						
	牛乳		ぎゅうにゅう								625	804
	スープスパゲティ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	スパゲティ こむぎこ	あぶら マーガリン				25.6	32.3
(金)	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	あぶら					
	親子どんぶり	とりにく たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう	でんぷん				628	834
	牛乳		ぎゅうにゅう									
(月)	高野豆腐のごまがらめ	こうや豆腐				でんぷん さとう	こま あぶら					
	甘酢キャベツ	米みそ			キャベツ	さとう					25.7	32.5
	ごはん					こめ					623	789
(火)	牛乳		ぎゅうにゅう									
	チンゲンサイと肉団子のスープ	つくね	たまご	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はるさめ						
	野菜炒め	ベーコン		こまつな ビーマン	たまねぎ きくらげ		あぶら				20.8	25.4
(水)	黒砂糖パン		ぎゅうにゅう				くろざとうパン					
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	マカロニ ジャがいも					635	806
(木)	鶏肉とレバーの揚げがらめ	とりレバー とりにく			しょうが	でんぷん さとう	あぶら とうぼんしゃん					
	大根と水菜のサラダ			みずな	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら				24.9	31.0
	牛乳	さけ	ぎゅうにゅう			こめ	こま					
(金)	焼豆腐	とりにく	とうふ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	さとう	あぶら				648	801
	もやしと小松菜のごま和え			にんじん こまつな	もやし	さとう	こま					
	ごはん										28.3	34.7
(土)	コッペパン		ぎゅうにゅう				コッペパン					
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	野菜のクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ	こむぎこ	あぶら マーガリン				624	777
(日)	豆ときのこのソテー	ベーコン ガルバンソ			えだまめ えのきたけ エリンギ りんご		あぶら					
	りんご										25.9	31.8
	ポークカレーライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご グリンピース にんにく	じゃがいも こめ むぎ	カレールウ あぶら				685	850
(月)	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら こま				21.5	25.9
	キムチチャーハン	ぶたミンチ			はくさいキムチ ぶたにく にんにく	こめ むぎ	こまあぶら				621	766
(火)	牛乳		ぎゅうにゅう									
	トック	とりにく		こまつな にんじん	たまねぎ しょうが	トック	こまあぶら					
	韓国風炒めもの	ぶたにく		にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ	はるさめ さとう	こまあぶら あぶら とうぼんしゃん				22.9	27.7
(水)	小コッペパン		ぎゅうにゅう				小コッペパン					
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか		にんじん こねぎ	きくらげ キャベツ たまねぎ もやし	ちゃんぽんめん	あぶら				627	786
(木)	中華炒め	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ	カシューナッツ さとう	あぶら オイスターソース					
	マーシャル(チョコ大豆クリーム)					チョコ隠しクリーム					24.8	31.1
	ごはん					こめ						
(金)	牛乳		ぎゅうにゅう									
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく ミンチ ぼつてん		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら				610	773
	キャベツのおかか炒め	かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし		こまあぶら				22.5	27.6
								文科省 栄養価基準	640	820		
									24.0	30.0		

平成30年3月



学校給食予定献立表①

長崎市伊王島学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー (kcal)		
		主に体をつくるものとなる (赤)		主に体の調子を整えるものとなる (緑)		主にエネルギーのもととなる (黄)		たんぱく質 (g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
(木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		627	782	
	ポトフ	ウイナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも				
	オープンオムレツ	たまご ふたミンチ		にんじん	たまねぎ えだまめ			27.0	33.3	
	カラフルソテー			ピーマン 赤ピーマン	とうもろこし		あぶら			
(金)	ちらし寿司	とりにく あぶらあげ	たまご	にんじん いんげん	しいたけ	こめ さとう	あぶら			
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					710	868	
	お吸い物	とうふ はんぺん	わかめ	こまつな	えのきたけ					
	さばの野菜あんかけ	さば		にんじん いんげん	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら	31.0	37.6	
	ひなあられ					ひなあられ				
(月)	カツカレー (麦ごはん)	とんかつ とりにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ クリンピース	こめ むぎ	じゃがいも あぶら	カレールウ	695	879
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	21.8	26.2	
(火)	あげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			コッペパン さとう	あぶら	689	881	
	はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ	ミートボール		にんじん	たまねぎ はくさい					
	マカロニグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	マカロニ こむぎこ	マーガリン	27.4	34.5	
	いちご				いちご					
(水)	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		639	810	
	に うま煮	とりにく あつあげ	あげかまぼこ	にんじん	こんにやく たまねぎ こぼろ	じゃがいも さとう	あぶら			
	たかな 高菜とひじきの炒めもの	ふたミンチ	ひじき	たかなづけ	にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	22.7	27.8	
(木)	しょう 小コッペパン					小コッペパン		659	874	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
	さら 皿うどん	ふたにく いか	はんぺん ちくわ	にんじん	キャベツ きくらげ	たまねぎ もやし	チャーメン でんぶん	あぶら		
	シューマイ	シューマイ						27.2	35.9	
	チンゲンサイのソテー			チンゲンサイ	とうもろこし はくさい		あぶら			
(金)	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602	758	
	じる せんべい汁	とりにく		にんじん	こぼろ しいたけ ぶかねぎ	せんべい				
	うめに いわしの梅煮	いわし						22.2	26.8	
	はくさい 白菜のレモン漬				はくさい きゅうり	さとう				
(月)	ゆうや 夕焼けごはん		ちりめん	にんじん		こめ	あぶら	646	798	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
	こうはく す もの 紅白のお吸い物	はんぺん		こまつな	たまねぎ しいたけ	しらたま				
	どうふ ぎせい豆腐	とうふ たまご	とりミンチ	ひじき	にんじん	グリーンピース	さとう	あぶら	25.8	31.5
	いんげんの炒めもの	あげかまぼこ		いんげん	もやし		あぶら			
(火)	しょう 小コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			小コッペパン		699	876	
	スパゲティミートソース	ふたミンチ		にんじん トマト	ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	あぶら		
	まめ 豆ナッツサラダ				キャベツ えだまめ	ミカド ーグ	さとう	おニューアザ	あぶら	26.3
	いわ お祝いデザート					デザート				

平成30年3月



学校給食予定献立表②

長崎市伊王島学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名						エネルギー (kcal)	
		おも からだ 主に体をつくるものになる (赤)		おも からだちょうし とどの 主に体の調子を整えるものになる (緑)		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)		たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
14	ピビンパ ^{どん}	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	にんにく もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ^{こま} こまあぶら	659	815
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
(水)	ごもく 五目スープ	たまご とりにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ	でんぷん		27.6	33.9
15	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		609	756
	かぼちやのポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまが ^い	パセリ ^{にんじん} かぼちや	たまねぎ	こむぎこ	バター		
	スパイシーチキン	とりにく			にんにく				
(木)	キャベツのマリネ				キャベツ	さとう		26.1	31.8
19	むぎ ^{はん} ^{ぎゅうにゅう} 麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		676	859
	みそけんちん汁 ^{じる}	とりにく ^{とうふ} むぎみそ		にんじん ^{ねぎ}	こんにゃく ^{だいこん} ごぼう		あぶら		
	すり身揚げ ^み ^あ	あじすりみ		にんじん ^{ねぎ}		さとう でんぷん	あぶら		
(月)	もやしのごま和え ^あ			ほうれんそう	もやし	さとう	こま	26.1	32.3
20	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		608	859
	やさい 野菜スープ	ぶたにく		パセリ ^{にんじん}	たまねぎ ^{とうもろこし} キャベツ				
	やさい 野菜のキッシュ	ベーコン たまご	チーズ ^{なまが^い} ぎゅうにゅう	ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ	パイシート			
(火)	りんご				りんご			23.8	32.3
22	しょう 小コッペパン					小コッペパン		642	806
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	ちゃんぽん	ぶたにく ^{いか}	はんぺん	にんじん ^{こねぎ}	たまねぎ ^{キャベツ} きくらげ ^{もやし}	ちゃんぽん ^{めん}	あぶら		
	さつまいもと小魚の揚げ煮 ^{こさかな} ^あ ^に		にぼし			さつまいも さとう	あぶら ^{こま}		
(木)	マーシャル(炒大豆クリーム) ^{たいす}					マーシャル		24.5	30.7

※ 材料は都合により変わる場合があります。

栄養基準	エネルギー	640	820
	たんぱく質	24.0	30.0

平成30年4月



学校給食献立表 ①

長崎市伊王島学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)	
		主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのものとなる(黄)		たんぱく質(下段)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
9 (月)	豚丼 <small>ぶたどん</small>	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	こめ さとう こんにゃく でんぶん	あぶら	634	783
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>		ぎゅうにゅう						
	さつまい汁 <small>さつまい</small>	とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ふかねぎ	ごぼう	さつまいも こんにゃく	21.5	25.9
10 (火)	小コッペパン <small>しょう</small>					コッペパン		642	826
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>		ぎゅうにゅう						
	クリームスパゲッティ <small>しゅう</small>	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュ ルーム	スパゲッティ こむぎこ	マーガリン あぶら	252	31.8
キャベツとツナのソテー	ツナ		コーン ピーマン	キャベツ		あぶら			
11 (水)	ご飯 <small>はん</small>		ぎゅうにゅう			こめ		616	797
	筑前煮 <small>ちくぜん</small>	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ	しいたけ こんにゃく さとう	じゃがいも あぶら		
	焼きししゃも <small>や</small>	ししゃも						234	30.2
アスパラガスのごま和え <small>あ</small>				アスパラガス もやし	さとう	ごま			
12 (木)	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small>		ぎゅうにゅう			コッペパン		618	769
	牛乳								
	ミネストローネ	だいず ベーコン		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ	キャベツ セロリー	マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	
野菜のカップオムレツ <small>やさい</small>	ウインナー たまご	なまクリーム チーズ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ ひなしめじ		あぶら	260	32.0
	いちご				いちご				
13 (金)	ご飯 <small>はん</small>		ぎゅうにゅう			こめ		613	776
	春雨スープ <small>はるさめ</small>	ぶたにく		にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ	はるさめ	あぶら ごまあぶら		
	しゅうまい	しゅうまい						17.9	21.6
きゅうりのピリッと漬け <small>きゅうり</small>				きゅうり					



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)			
		主に体をつくるもとになる(赤)		主に体の調子を整えるもとになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(下段)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
17 (火)	小 Coppapan 牛乳		ぎゅうにゅう				コッペパン				
	きつねうどん	あぶらあげ とりにく		にんじん こねぎ	たまねぎ		うどん さとう		640	824	
	はるやさい 春野菜とカシューナッツの炒め物	ぶたにく		いんげん	しょうが キャベツ	たまねぎ たけのこ	さとう	あぶら カシューナッツ	23.7	29.9	
てつく 手作りゼリー					もも みかん						
18 (水)	ごはん						ごはん		667	847	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
	ポークカレーライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご		じゃがいも	あぶら カレールウ	20.2	24.6	
ひじきサラダ		ひじき			きゅうり とうもろこし	キャベツ	さとう	あぶら			
19 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				コッペパン		620	772	
	やさい 野菜スープ	ベーコン		にんじん	だいこん みずな	えのきだけ	じゃがいも	あぶら			
	ミートローフ	ぶたミンチ とうふ	チーズ たまご		たまねぎ		パンこ でんぷん	さとう デミグラスソース あぶら	27.3	33.8	
いんげんのソテー			いんげん にんじん				あぶら				
20 (金)	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ	しいたけ	こめ さとう	あぶら	616	760	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
	す もの 吸い物	とうふ	わかめ		たまねぎ みずな	えのきだけ			24.4	29.7	
やさい 南蛮漬		きびなご	ピーマン にんじん	たまねぎ		でんぷん さとう	あぶら				
23 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		639	810	
	あおさのみそ汁	あぶらあげ みそ	あおさ		だいこん	えのきだけ					
	こうや 豆腐 高野豆腐のごまがらめ	こうりとうふ					でんぷん さとう	あぶら こま	20.0	24.4	
はるさめ あ もの 春雨の和え物			にんじん	きゅうり		はるさめ さとう	こまあぶら				
24 (火)	パインパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パイン	パインパン		622	792	
	コーンクリームスープ	とりにく	バター スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ	とうもろこし	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら			
	やさい タラと野菜のチーズマヨネーズ焼き	たら	チーズ	にんじん ほっけんそう	たまねぎ		じゃがいも	マヨネーズ	26.0	32.5	
	スナックえんどうのしおゆで				スナックえんどう						
25 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		660	835	
	に うま煮	とりにく あけかまぼこ	あつあげ	にんじん いんげん	ごぼう		じゃがいも さとう	こんにゃく あぶら			
	たかな 高菜のそぼろ炒め	ぶたミンチ		にんじん	たかなづけ たけのこ	にんく	さとう	こまあぶら	24.2	29.7	
あまなつ 甘夏					なつめかん						
26 (木)	小 Coppapan 牛乳		ぎゅうにゅう				コッペパン		614	789	
	ちゃんぽん	ぶたにく いか	はんぺん	にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ	もやし きくらげ	ちゃんぽんめん	あぶら			
	きなこ豆	ひよこまめ	きなこ				でんぷん さとう	あぶら	26.9	34.0	
	きゅうりと大根のゆかり和え				だいこん	きゅうり					
27 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		627	796	
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ぶたミンチ とうふ	あかみそ	にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが	しいたけ	さとう でんぷん	こまあぶら			
	やさい 野菜のオイスターソース炒め	やきぶた		チンゲンサイ にんじん	はくさい	たけのこ		あぶら	25.4	31.3	

今月の栄養価平均	629	796
	23.8	29.5
文科省栄養価基準	640	820
	24.0	30.0
エネルギー量(上段)	kcal	kcal
たんぱく質(下段)	g	g



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)	
		主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのものとなる(黄)		たんぱく質(下段)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
1 (火)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		628	786
	グリーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン		
	ポイルドウィンナー キャバツのソテー	ウィンナー						24.3	29.9
2 (水)	ごはん 牛乳 かしわもち		ぎゅうにゅう			こめ かしわもち		653	807
	わかたけじる 若竹汁	はんぺん	わかめ	ねぎ にんじん	たけのこ えのきだけ				
	かつおの揚げ煮 野菜のごま和え	かつお			しょうが	さとう こむぎこ あぶら		29.9	36.5
7	むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		630	778
	にくどうふ 肉豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう しょうが えのきだけ ねぶたねぎ	でんぷん	ごまあぶら		
	きりぼしだいこん 切干大根の甘酢和え			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	24.5	29.8
8 (火)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		613	789
	タイプーエン (パイタン使用)	ぶたにく いか	うずらのたまご	にんじん ねぎ	キャバツ たまねぎ	たけのこ きくらげ	はるさめ あぶら ごまあぶら		
	や 焼きぎょうざ えだまめ 枝豆とコーンの炒め物	ぎょうざ				えだまめ とうもろこし	あぶら	26.0	33.0
9 (水)	まめ 豆ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		グリーンピース	こめ		606	744
	みそけんちん汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく		あぶら		
	あじの煮付け たけのこのきんぴら	あじ			しょうが	さとう		25.8	31.1
10 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		651	809
	ごもく 五目スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	たけのこ	でんぷん あぶら		
	とりにく 鶏肉とレバーの揚げがらめ ばんかん	とりにく レバー	あ			しょうが	でんぷん さとう あぶら	28.5	35.2
11 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		611	753
	ドライカレー	ぶたにく レバー	ひよこまめ こなチーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ		カレーウ あぶら		
	コールスロー フルーツムース			にんじん	キャバツ とうもろこし	さとう	あぶら フルーツムース	21.5	25.9
14 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		649	824
	つみれ汁	いわしだんご		にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ	しいたけ			
	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろあんかけ	こうやどうふ	とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	24.7	30.4
15 (火)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		609	759
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	あぶら デミグラスソース		
	アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	たまねぎ きピーマン		あぶら	25.5	31.4

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)		
		主に体をつくるものになる(赤)		主に体の調子を整えるものになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(下段)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
16 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		623	796	
	しらたまじる 白玉汁	はんぺん		にんじん こまつな	はくさい	しらたまもち				
	ちくさや 干草焼き	たまご とりにく	スキムミルク ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら	25.3	31.8	
	ゆで空豆				そらまめ					
17 (木)	小コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		678	872	
	さら 血うどん	ぶたにく いか	あけかまぼこ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	チャーメン さとう でんぷん	あぶら			
	やさしい 野菜のナムル			こまつな にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら こまあぶら	24.0	30.2	
18 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		639	810	
	にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら			
	すのもの ひよっつるの酢の物		ひよっつる	にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま	20.4	24.9	
21 (月)	ひじきごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	グリーンピース	こめ さとう	あぶら	625	767	
	しん 新たまねぎのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
	あ さばのごま揚げ	さば				こむぎこ	あぶら ごま	26.7	32.2	
	やさしい 野菜のもみづけ				はくさい きゅうり					
22 (火)	まっちゃん 抹茶蒸しパン 牛乳	とうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう		604	743	
	はる パンネと春キャベツのクリーム煮	ウィンナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	マッシュルーム エリンギ	パンネ こむぎこ あぶら マーガリン			
	カラフルサラダ			ほうれんそう	きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	22.2	26.9	
23 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		641	808	
	に じゃがいものそぼろ煮	とりにく あけかまぼこ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう でんぷん				
	いた もやしのおかか炒め	かつおぶし		こまつな	もやし		ごまあぶら	22.3	27.1	
	みかんゼリー			みかん						
24 (木)	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		608	771	
	やさしい 野菜スープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	もやし	あぶら			
	かぼちゃのチーズ焼き	ウィンナー	チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	25.5	31.9	
	いんげんのソテー	ベーコン		いんげん	とうもろこし		あぶら			
25 (金)	スタミナライス	ぎゅうにく		にんじん	ごぼう しめじ	とうもろこし グリーンピース	こめ むぎ さとう	あぶら	630	778
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
	ようふうたまご 洋風卵スープ	たまご ベーコン	こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら	24.2	29.4	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		あかピーマン	キャベツ きゅうり レモン	さとう	ごま ごまあぶら			
28 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		603	821	
	とうふだんごじる 豆腐団子汁	とうふ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい しょうが	しいたけ				
	かばやき いわしの蒲焼	いわし			しょうが	さとう でんぷん	あぶら	23.0	31.0	
	やさしい 野菜の浅漬け			こまつな	はくさい					
29 (火)	小コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		669	861	
	スパゲティミートソース	ぶたにく	こなチーズ	にんじん	ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	あぶら	デミグラスソース	
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー			キャベツ	とうもろこし	あぶら	27.3	34.5	
30 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		662	840	
	チャーシャン豆腐	ぶたにく	あつあげ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	しいたけ しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
	いた もやしの炒め物			にんじん	もやし		ごまあぶら	26.6	32.9	
31 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		601	755	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく		マーガリン			
	とりにく 鶏肉のハーブ焼き	とりにく					オリーブオイル	26.8	32.7	
	ごぼうとナッツのサラダ(マヨネーズ)			あかピーマン	ごぼう きゅうり	さとう	アーモンド ラッキーマヨネーズ			

※献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。

今月の栄養価平均	630	820
	25.0	30.0
文科省栄養価基準	640	794
	24.0	30.8



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)		
		主に体をつくるものになる(赤)		主に体の調子を整えるものになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(下段)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
1 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607	768	
	うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも	あぶら さとう			
	ほうれん草のり酢和え		きざみのり	にんじん ほうれん草	もやし		ごま	21.0	25.7	
	びわ				びわ					
4 (月)	かみかみごはん 牛乳	あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きりぼしだいこん ごぼう	こめ	あぶら さとう	601	中総体 代休	
	かきたま汁	とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ	でんぷん				
	いわしの甘露煮	いわしのかんろに						24.7		
	きゅうりの塩もみ				きゅうり					
5 (火)	レーズンパン 牛乳		ぎゅうにゅう			レーズンパン		613	779	
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー だいず		にんじん トマト	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも	あぶら さとう			
	いんげんとツナのソテー	ツナ		にんじん いんげん	キャベツ		あぶら さとう	25.1	31.2	
6 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		642	815	
	白玉汁	とりにく はんぺん		にんじん	はくさい ししいたけ	しらたまもち				
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし しょうが		あぶら さとう	25.7	31.7	
7 (木)	小コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッパン		644	808	
	ちゃんぽん(パイタン使用)	いか えび	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ	ちゃんぽんめん			あぶら
	かぼちゃと小魚の揚げ煮		にぼし	かぼちゃ			あぶら さとう	27.5	34.6	
	チョコ大豆クリーム						チョコだいずクリーム			
8 (金)	むぎ麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		714	871	
	カツカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	じゃがいも	あぶら カレールウ			
	キャベツと甘夏のサラダ				キャベツ あまなつ きゅうり		あぶら さとう	21.5	24.6	
11 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		622	中総体	
	厚揚げの中華煮	ぶたにく いか あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ しょうが ししいたけ	でんぷん	あぶら さとう			
	三色ナムル			にんじん ピーマン	もやし		ごま こまあぶら	さとう		24.6
12 (火)	コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッパン		621	中総体 代休	
	野菜スープ	とりにく		パセリ	キャベツ エリンギ		あぶら			
	チーズオムレツ	たまご	ぎゅうにゅう チーズ	グリーンピース	たまねぎ		あぶら さとう	28.6		
	なすのトマト炒め	ぶたにく		トマト	なす たまねぎ		あぶら さとう			
13 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		636	803	
	豚汁	ぶたにく みそ あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく		さといも			
	さばの塩焼き	さば						26.9	32.9	
14 (木)	米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめコパン		636	796	
	ごぼうのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう	こむぎこ				
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	とりにく		いんげん	たまねぎ しょうが あかピーマン		あぶら さとう	カシューナッツ	25.2	31.4
	冷凍みかん				みかん					
15 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		水泳指導 お弁当	796	
	五目豆	だいず とりにく	あげかまぼこ	こんぶ	にんじん たまねぎ こんにゃく	グリーンピース	じゃがいも			あぶら さとう
	きびなごのから揚げ		きびなご			でんぷん	あぶら			30.2
キャベツのごま和え				キャベツ	きゅうり	ごま さとう				

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)		
		主に体をつくるもとになる(赤)		主に体の調子を整えるもとになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(下段)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
(月)	むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		637	808	
	はっばうさい 八宝菜	ぶたにく えび	うすらたまご	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ しいたけ しょうが きくらげ		あぶら さとう			
	ちゅうか 中華ドレッシングサラダ				ぎゅうり	はるさめ	アーモンド さとう こまあぶら	22.6	27.7	
(火)	コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッパン		634	791	
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	あぶら			
	とりにく だいず 鶏肉と大豆のハンバーグ	とりにく とうふ	たまご	ひじき		パンこ	さとう こま こまあぶら	28.6	35.4	
	ゆでキャベツ				キャベツ					
(水)	とうもろこしごはん 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし	こめ		681	844	
	かぼちゃのみそ汁	うすあげ みそ		かぼちゃ こまつな	たまねぎ					
(木)	コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッパン		624	768	
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン	ぶたにく	にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら さとう			
	ゴマドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり コーン		あぶら さとう こま	23.3	27.8	
	キャンディチーズ		チーズ							
(金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617	769	
	もずくのスープ		もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん えのきだけ		こあぶら			
	マーミナチャンプルー	ぶたにく とうふ	かつおぶし	にんじん いら	もやし		あぶら さとう	21.1	25.7	
(月)	シークワサーゼリー						シークワサーゼリー			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					641	813	
	ちくぜんに 筑前煮	とりにく	あげかまぼこ	にんじん いんげん	しいたけ こんにゃく	ごぼう れんこん	じゃがいも あぶら さとう			
(火)	き ぼ たいこん あ もの 切り干し大根ときゅうりの和え物				きゅうり きりぼしだいこん		ごま さとう	22.2	27.2	
	しょう 小コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッパン		628	805	
	カレーうどん	ぶたにく	うすあげ	にんじん こまつな	たまねぎ	うどん	あぶら			
(水)	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー			たまねぎ キャベツ えだまめ		あぶら さとう	24.7	31.0	
	むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		619	782	
	けんちん汁	とりにく	とうふ うすあげ	にんじん	だいこん しいたけ	ねぶたねぎ こんにゃく	さといも			
(木)	なっとう 納豆みそ	なっとう	みそ ぶたにく				あぶら さとう			
	キャベツのゆかり和え				キャベツ しそ			27.1	33.3	
(木)	て ま 手巻きのり		のり							
	コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッパン		597	738	
	こめ こ 米粉のコーンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ	あぶら			
(金)	しろみざかな 白身魚のプロバンス風	しろみざかな		トマト	たまねぎ にんにく		あぶら さとう	26.0	31.6	
	メロン				メロン					
(金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			817	
	とうがん す もの 冬瓜の吸い物	はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん しいたけ			水泳指導 お弁当		
	とりにく から揚げ	とりにく			しょうが		あぶら でんぶ		26.5	
	ひじきの甘辛煮	うすあげ	ひじき	にんじん			あぶら			
								今月の栄養価平均	635	796
									24.7	30.2
								文科省栄養価基準	640	820
									24.0	30.0

平成30年7月



学校給食献立表①

長崎市伊王島学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー (kcal)	
		主に体をつくるものとなる (赤)		主に体の調子を整えるものとなる (緑)		主にエネルギーのものとなる (黄)		たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
2 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ わぎ		645	819
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ たまねぎ しんじけしょうが	さとう でんぷん	あぶら			
	パンサンスウ	ポークハム		にんじん きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	23.8		
3 (火)	コッペパン 牛乳					コッペパン		643	802
	チリコンカルネ	ぶたにく きゅうにく たいす おおむくまめ きんときまめ		にんじん トマト ピーマン たまねぎ	じゃがいも	あぶら			
	コールスロー			にんじん	とうもろこし キャベツ	さとう	あぶら		
4 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		602	758
	沢煮椀	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ しんじけ たけのこ とうがん		あぶら			
	さばのみそ焼き	さば みそ			さとう	あぶら	24.8		
もずくの酢の物		もずく		きゅうり	さとう	ごま			
5 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		627	785
	とうもろこしスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも			
	ハンバーグデミグラスソース	ミートハンバーグ				さとう			
野菜のソテー			にんじん ピーマン	キャベツ		あぶら			
6 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		624	813
	七塔そうめん汁	なると		ねぎ	たまねぎ しんじけ	そうめん			
	あじのカレーフライ	あじ					あぶら		
9 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		623	790
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら		
小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう		23.6		
もやしのおひたし			にんじん	もやし	さとう				
10 (火)	小コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			しょうコッペパン		625	799
	カレースパゲッティ	ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	あぶら		
	カラフルサラダ		チーズ	あかピーマン	えだまめ キャベツ	さとう	あぶら		
すいか				すいか					

平成30年7月



学校給食献立表②

長崎市伊王島学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー (kcal)		
		主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのもととなる(黄)		たんぱく質 (g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
11 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		607	765	
	みそ汁	あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ なす					
	ゴーヤチャンプルー ゆでとうもろこし	ぶたにく とうもろこし		にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら	21.0	25.5	
12 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		671	839	
	レンズ豆のスープ	ベーコン ひよこまめ		にんじん	たまねぎ キャベツ		あぶら			
	オープンオムレツ ラタトゥイユ	たまご	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ	さとう	あぶら	29.4	36.5	
		ぶたにく		トマト ピーマン	なす たまねぎ スッキーニ		オリーブオイル			
13 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		644	838	
	春雨スープ (パイタン使用)	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ	はるさめ	あぶら			
	春巻き きゅうりのピリッと漬け	はるまき					あぶら	23.0	29.8	
					もやし きゅうり					
17 (火)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		679	849	
	たまごスープ	たまご		にんじん にら	たまねぎ えのき	でんぷん	あぶら			
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら カシューナッツ	29.0	35.9	
18 (水)	夏野菜カレーライス	ぶたにく	スキムミルク	かぼちゃ にんじん	ピーマン なす	たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	674	835
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	枝豆サラダ			にんじん	きゅうり えだまめ	とうもろこし	さとう	あぶら	21.8	26.3
19 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		602	742	
	マカロニスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	とうもろこし	じゃがいも マカロニ	あぶら		
	白身魚のマスタード焼き キャベツのレモンあえ	しるみさかな					マヨネーズ	25.9	31.5	
				にんじん	キャベツ レモン	さとう				

※ 献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。

栄養価平均	635	802
	24.7	30.6
文部科学省 栄養価基準	640	820
	24.0	30.0

日付 曜日	献立名	おち はたら さいりょうめい 主な働きと材料名						エネルギー (kcal)			
		おち からだ 主に体をつくるもとになる (赤)		おち からだちようし ととの 主に体の調子を整えるもとになる (緑)		おち 主にエネルギーのもとになる (黄)		たんぱく質 (g)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
4 (火)	パーカーハウスパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パーカーハウスパン				
	ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		じゃがいも	あぶら	617	764	
	ハンバーグのケチャップ煮	ミートハンバーグ					さとう				
	ゆでキャベツ				キャベツ				27.3	33.2	
	チーズ		チーズ								
5 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		633	798	
	なすのみそ汁	とうふ みそ		こまつな	たまねぎ なす						
	さばの香味焼き	さば		ねぎ	しょうが		さとう		25.2	30.6	
	ひじきのあまから煮	あぶらあげ	ひじき	にんじん グリンピース			さとう	あぶら			
6 (木)	しょう 小コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				しょうコッペパン		602	795	
	ごもく 五目ビーフン	ぶたにく いか		にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ	キャベツ	ビーフン	あぶら ごまあぶら オイスターソース			
	あげギョウザ	ギョウザ						あぶら	22.1	27	
	きゅうりのピリッとづけ				きゅうり もやし						
7 (金)	どんぶりむぎ ピビンバ丼 (麦ごはん・肉)	ぎゅうにく			にんにく		こめ むぎ	さとう	あぶら	618	792
	(ナムル)			ほうれんそう にんじん	もやし		さとう	ごま ごまあぶら			
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
	とろろ とろろのスープ	とりにく	はんぺん	にら にんじん	とろろ	きくらげ			25.2	30.7	
10 (月)	てつく 手作りパンゼリー					パン					
	キムタクごはん 牛乳	ぶたにく			はくさい キムチ	たくあん	こめ	ごまあぶら	602	781	
	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ		たまねぎ	えのきだけ		ごま			
11 (火)	えだまめ 枝豆サラダ			にんじん	えだまめ	キャベツ	さとう	あぶら	22.7	27.4	
	しょう 小コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		621	795	
12 (水)	チリコンカン	ぶたにく ぎゅうにく だいず	おあふくまめ きんときまめ	にんじん	たまねぎ	にんにく	さとう	あぶら			
	ワインナーとほうれん草のソテー	ワインナー		ほうれんそう	しめじ キャベツ	とうもろこし		あぶら	27.4	33.8	
13 (木)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		627	805	
	サンラータン	とりにく とうふ	たまご	ねぎ にんじん	たまねぎ もやし	きくらげ	でんぷん				
	チンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが	たけのこ	でんぷん さとう	あぶら	25.8	31.5	
14 (金)	しょう 小コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				しょうコッペパン		627	786	
	ちゃんぽん (パイタン使用)	ぶたにく あけかまぼこ	えび いか	にんじん	ねぎ	キャベツ たまねぎ	もやし	ちゃんぽんめん	あぶら		
	やさい 野菜チップス	だいず		にんじん		にがうり	ごぼう	でんぷん	あぶら	25.6	32.0
14 (金)	レーズンクリーム							レーズンクリーム			
	チキンカレーライス	とりにく	スキムミルク	にんじん グリンピース	たまねぎ	りんご	こめ むぎ	じゃがいも	あぶら	カレールウ	631
ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう									
わふう 和風サラダ		わかめ	にんじん		きゅうり	キャベツ	さとう	あぶら	20.7	25.1	

日付 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						エネルギー (kcal)			
		おも からだ 主に体をつくるものとなる(赤)		おも からだちようし ととの 主に体の調子を整えるものとなる(緑)		おも 主にエネルギーのものとなる(黄)		たんぱく質 (g)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
19 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		694	895		
	かきたま汁	たまご はんぺん	つくねだんご	ほうれんそう	えのきだけ	でんぷん					
	鶏肉と高野豆腐の甘酢煮	とりにく	こおりどうふ		しょうが	でんぷん さとう	あぶら	27.2	34.7		
もやしのごま和え			にんじん	もやし	さとう	ごま					
20 (木)	小コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		604	777		
	なすのミートスパゲッティ	ふたにく		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす	マッシュルーム スパゲッティ さとう	あぶら				
	海藻サラダ		かいそう		きゅうり	とうもろこし	さとう	あぶら	24.0	30.3	
21 (金)	とりめし 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが	グリーンピース	こめ	あぶら	634	804	
	きしゅうじる 紀州汁	あつあげ	はんぺん	にんじん	だいこん ふかねぎ	えのきだけ ねりうめ					
	焼きししゃも			ししゃも				あぶら	26.1	33.4	
つきみ 月見だんご	きなこ					しらたまもち さとう					
25 (火)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		630	785		
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー	だいず	にんじん トマト	たまねぎ	グリーンピース	じゃがいも さとう			あぶら	
	アーモンドサラダ			にんじん	ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら	アーモンド	27.0	33.4
26 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		602	754		
	みそけんちん汁	とりにく	とうふ みそ	にんじん	だいこん	こんにやく ふかねぎ				あぶら	
	具だくさん卵焼き	ふたにく	たまご		ねぎ	たまねぎ	きりほしだいこん	さとう	あぶら	23.8	30.1
キャベツの昆布和え			こんぶ		もやし	キャベツ					
27 (木)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		608	784		
	野菜スープ	ふたにく		にんじん	パセリ	たまねぎ	キャベツ			あぶら	
	タンドリーチキン	とりにく		ヨーグルト		たまねぎ	しょうが		28.4	34.7	
ジャーマンポテト	ベーコン		チーズ		たまねぎ	にんにく	じゃがいも	マーガリン			
28 (金)	たかな 高菜そぼろ丼 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	ひじき	にんじん	たかなづけ	こめ	さとう	あぶら	657	808
	うま煮	とりにく	あつあげ	あけかまぼこ	にんじん	こんにやく	ごぼう たまねぎ	じゃがいも	さとう		
	なし					なし				24.7	30.0
							えいようかへいきん 栄養価平均	627	794		
								25.2	31.1		
							もんぶかがくしょう 文部科学省	640	820		
							えいようかきじゅん 栄養価基準	24.0	30.0		



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)				
		主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのものとなる(黄)		たんぱく質(下段)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校			
1 (月)	ハヤシライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ぎゅうにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ エリンギ	こめ むぎ	あぶら マーガリン	655	809			
	カラフルサラダ		ぎゅうにゅう	ほうれんそう	きゅうり あかピーマン	とうもろこし	さとう でんぷん	あぶら	21.4	26.1		
2 (火)	パインパン 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			パインパン			621	790		
	レンズ豆のスープ <small>まめ</small>	レンズまめ	ベーコン	にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら					
3 (水)	ミートボールのチリソース炒め <small>いた</small>	※ミートボール		にんじん	ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	23.1	28.7		
	麦ごはん 牛乳 <small>むぎ</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			642	815		
4 (木)	厚揚げの中華煮 <small>あつあ</small> ちゅうかに	とりにく	えび あつあげ	にんじん	グリーンピース	たまねぎ はくさい	しいたけ しょうが	でんぷん さとう	あぶら			
	三色ナムル <small>さんしょく</small>			にんじん	もやし	きゅうり	さとう	こま	こまあぶら	25.7	31.7	
5 (金)	コッペパン 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			ジャ'パ'ン			619	767		
	タイピーエン (パ'イ)使用 <small>うずらのたまご</small> いか	うずらのたまご	いか ふたにく	にんじん	ねぎ	キャベツ きくらげ もやし	はるさめ	あぶら	こまあぶら			
6 (土)	鶏肉の中華炒め <small>とりにく</small> ちゅうかいた	とりにく		にんじん		たまねぎ	えだまめ	さとう	あぶら	カシューナッツ	27.2	32.7
	小豆ごはん 牛乳 <small>あずき</small> ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	あずき	こま			700	816
7 (日)	さらさ汁 <small>じる</small>	ちくわ	みそ ごつゆ		こまつな	たまねぎ	しいたけ えのきだけ				27.7	31.8
	さんまのみぞれ煮 <small>さんまのみぞれに</small>											
8 (月)	紅白なます <small>こうはく</small>			にんじん		だいこん	さとう					
	小コッペパン 牛乳 <small>しょう</small> ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ジャ'パ'ン					613	809
9 (火)	皿うどん <small>さら</small>	いか	ふたにく はんぺん	にんじん		キャベツ ちやし	たまねぎ きくらげ	チャーメン	さとう でんぷん	あぶら		
	シュウマイ <small>※シュウマイ</small>										24.4	31.5
10 (水)	チンゲンサイのソテー			チンゲンサイ		とうもろこし	はくさい		あぶら			
	ごはん 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					660	795
11 (木)	かぼちゃのそぼろ煮 <small>かぼちや</small> にんじん	とりにく		かぼちや	にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも	さとう でんぷん	あぶら			
	小魚の青のりまぶし <small>こさかな</small> あお			にほし	あおのり		さとう		こま		24.3	25.5
12 (金)	小松菜の炒め物 <small>こまつな</small> いた	うすあげ		こまつな		もやし	さとう		こまあぶら			
	コッペパン 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			ジャ'パ'ン					607	音楽会 お弁当
13 (土)	洋風卵スープ <small>ようふうらんまご</small>	たまご	とりにく	こなチーズ	にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ	えのきだけ	でんぷん			
	白身魚のマスタード焼き <small>しろみぎかな</small>	ホキ		パセリ					マヨネーズ		28.5	
14 (日)	キャベツのレモン漬 <small>キャベツ</small> とうもろこし					キャベツ	とうもろこし レモン	さとう				
	ごはん 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					606	767
15 (月)	筑前煮 <small>ちくぜん</small> に	とりにく	あつあげ あけかまぼこ	にんじん	いんげん	ごぼう しいたけ	こんにやく	じゃがいも	さとう	あぶら		
	きゅうりとわかめの酢の物 <small>きゅうり</small> わかめ			わかめ		きゅうり	さとう		こま		20.0	24.3
16 (火)	カツ丼 <small>かつ</small> どん	たまご	※ももカツ	にんじん		たまねぎ	しいたけ	こめ	さとう	でんぷん	624	840
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう									
17 (水)	ほうれん草のり酢和え <small>ほうれんそう</small> のり		きざみり	ほうれんそう	にんじん	もやし	さとう		こま		23.7	31.9
	手作りゼリー (ナゲコ) <small>てづく</small>					みかん	ナタデココ					
18 (木)	コッペパン 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう			ジャ'パ'ン					616	774
	きのこシチュー <small>きのこ</small>	とりにく	ぎゅうにゅう	こなチーズ	にんじん	パセリ	たまねぎ エリンギ	えのきだけ マッシュルーム	さつまいも	こむぎこ	マーガリン	
19 (金)	海藻サラダ <small>かいそう</small>		かいそう			だいこん	とうもろこし	さとう	こま	こまあぶら	20.6	25.2



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)	
		主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのものとなる(黄)		たんぱく質(下段)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
17 (水)	ごはん 牛乳 みそ汁(だいこん)		ぎゅうにゅう			こめ		664	843
	さばの塩焼き	さば						27.9	34.3
18 (木)	ごはん 牛乳 チリコンカルネ		ぎゅうにゅう			じゃぼん		644	814
	マカロニサラダ					マカロニ さとう	あぶら マヨネーズ	25.6	31.5
19 (金)	ごはん 牛乳 白玉汁		ぎゅうにゅう			こめ		645	820
	とんこつ	ふたにく みそ		にんじん	だいこん しょうが	ごぼう こんにゃく	くろざとう	19.4	23.6
	みかん				みかん				
22 (月)	ごはん 牛乳 秋野菜の煮物		ぎゅうにゅう			こめ		653	814
	水菜の卵とじ	たまご				さとう	あぶら	21.5	30.6
23 (火)	ごはん 牛乳 キーマカレー		ぎゅうにゅう			ナン		633	職場体験 お弁当
	ミネストローネ	ベーコン				マカロニ じゃがいも		29.0	
25 (木)	ごはん 牛乳 洋風肉じゃが		ぎゅうにゅう			じゃぼん		622	職場体験 お弁当
	ごまドレッシングサラダ					さとう	あぶら ごま	21.1	
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト						
26 (金)	ごはん 牛乳 わかめスープ		ぎゅうにゅう			こめ		625	793
	鶏肉のから揚げ(油淋鶏ソース)	とりにく				さとう	あぶら	24.1	29.7
29 (月)	ごはん 牛乳 煮込みおでん		ぎゅうにゅう			こめ		622	790
	茎わかめの酢のもの					さとう	ごま ごまあぶら	23.1	27.9
30 (火)	アップルケーキ 牛乳	たまご	ぎゅうにゅう			りんご		623	801
	きのこの和風スパゲッティ	とりにく				スパゲッティ	あぶら	27.3	34.5
31 (水)	ごはん 牛乳 けんちん汁		ぎゅうにゅう			こめ		627	791
	上対馬とんちゃん	ふたにく みそ		にんじん		さとう	ごま ごまあぶら	23.5	28.8
今月の栄養価平均								633	800
文科省栄養価基準								24.1	29.6
								640	820
								24.0	30.0



日付曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)	
		主に体をつくるもとになる(赤)		主に体の調子を整えるもとになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(下段)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
(木)	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		605	781
	ホワイトシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん クリンピース	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン		
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー			キャベツ たまねぎ		あぶら	24.8	28.7
(金)	夕焼けごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん		こめ	あぶら	595	782
	そうめんまき	あぶらあげ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ	そうめん			
	きびなごごまフライ		※きびなごごまフライ				あぶら	22.0	26.5
(月)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		615	808
	のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ししいたけ	でんぷん			
	たらのレモンあえ	たら			レモン	さとう	あぶら	21.5	27.6
(火)	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		602	779
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく		マーガリン		
	鶏肉とポテトのカレー焼き	とりにく				じゃがいも こむぎこ	あぶら	26.9	35.0
(水)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		642	829
	塩こうじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	あぶら		
	高菜のあぶら炒め			※たかなづけ		さとう	こまあぶら	20.5	31.5
(木)	小コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		602	785
	野菜ラーメン(パイタン使用)	やきぶた		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ	ちゅうかめん	あぶら		
	吹き寄せ揚げ	だいず	こんぶ		れんこん	さつまいも でんぷん	あぶら	21.9	32.3
(金)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	むぎ	636	801
	マーボー豆腐	ぶたにく どうふ	とうふみそ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ししいたけ	さとう でんぷん	あぶら		
	大根とわかめの中華あえ		わかめ		だいこん	さとう	こまあぶら こま	24.0	30.5
(月)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		663	810
	鶏肉と大根のべっこう煮	とりにく だいこん	あつあげ	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう	あぶら		
	小魚のアーモンドがらめ		にぼし			さとう	アーモンド	28.7	34.1
(火)	米粉パン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			こめパン		601	784
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ				
	鶏肉とレバーのケチャップ煮	とりにく	レバー	ピーマン	しょうが たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	27.9	35.9
(水)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		652	836
	さつまい汁	とりにく	あつあげ みそ	にんじん	ごぼうしょうが らかねぎ こんにゃく	さつまいも			
	高野豆腐の卵とじ	こおりどうふ たまご	とりにく	にんじん いんげん	たまねぎ	さとう	あぶら	25.7	30.7
(木)	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		684	822
	カレーピーンズ	ぶたにく	だいず	にんじん クリンピース	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
	ゆで干し大根ときゅうりのサラダ				きゅうり	さとう	こま	25.4	31.2
	ほうれん草ムース					※ほうれん草ムース			



日付曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー(上段)		
		主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのもととなる(黄)		たんぱく質(下段)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
16 (金)	ごはん 牛乳 吸い物		ぎゅうにゅう			こめ		666	807	
	さばのピリ辛ソースかけ ひじきの甘辛煮	さば みそ あけかまぼこ			にんじん クリンピース	はくさい えのきだけ しょうが こんにゃく	でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	25.7	30.8	
19 (月)	ごはん 牛乳 長崎おでん		ぎゅうにゅう			こめ		658	821	
	きゅうり きゅうり	とりにく あつあげ ぼうてん			にんじん	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう	25.5	33.4	
20 (火)	小コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		646	795	
	ツナとほうれん草のクリームスパゲティ カリポリサラダ	※ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ	こむぎこ	マーガリン あぶら	26.4	31.3	
21 (水)	ごはん 牛乳 沢煮椀		ぎゅうにゅう			こめ		634	843	
	くじらのごまみそがらめ	くじら みそ				しょうが	でんぶん さとう あぶら ごま	22.5	34.3	
	はくさいのゆかり和え			はくさい	しそ					
22 (木)	コッペパン 牛乳 レンズ豆のスープ		ぎゅうにゅう			コッペパン		587	790	
	カップオムレツ	たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほうれん草	しめじ	さとう	あぶら	24.5	31.7	
	いんげんのソテー	ウインナー		いんげん	とうもろこし		あぶら			
26 (月)	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん クリンピース	にんにく たまねぎ	りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら	649	834	
	ほうれん草とコーンのサラダ		ぎゅうにゅう	ほうれん草	キャベツ	とうもろこし	さとう ごまあぶら	19.6	26.4	
27 (火)	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮		ぎゅうにゅう			コッペパン		617	818	
	だいこん 大根サラダ	ぶたにく ベーコン		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	23.2	28.3	
	いちごジャム					いちごジャム				
28 (水)	ちゅうかどん 中華丼	ぶたにく えび たまご		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	はくさい ただけのこ きくらげ	こめ でんぶん ごまあぶら	681	817	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
	もやしとにらの炒め物 だいごく 大学いも			にんじん にら	もやし		あぶら さつまいも さとう あぶら ごま	19	25.8	
29 (木)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ		ぎゅうにゅう			コッペパン		617	755	
	しろみさかな 白身魚のチーズマヨネーズ焼き	ホキ	こなチーズ チーズ				マヨネーズ	28.1	33.8	
	こまつな 小松菜のソテー			こまつな	しめじ とうもろこし		あぶら			
30 (金)	ごはん 牛乳 トック		ぎゅうにゅう			こめ		644	849	
	かんこくふういた 韓国風炒め物	ぶたにく		にんじん ニラ	たまねぎ しいたけ しょうが	トック	ごまあぶら	21.2	27.4	
	りんご				キャベツ	はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら			
								今月の栄養価平均	633	800
									24.0	29.6
								文科省栄養価基準	640	820
									24.0	30.0

平成30年12月




学校給食献立表①

長崎市伊王島学校給食共同調理場

日付 曜日	こん だて めい 献 立 名	おち はたら さいりょうめい 主な動きと材料名						エネルギー (kcal)	
		おち からだ あか 主に体をつくるものとなる(赤)		おち からだしょうしとの みどり 主に体の調子を整えるものとなる(緑)		おち き 主にエネルギーのものとなる(黄)		たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
3 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		639	811
	はくさいのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ		たまねぎ だいこん はくさい				
	くじらの竜田揚げ	くじら			しょうが	さとう でんぷん	あぶら	22.1	27.0
	クープイリチー	ぶたにく あげかまぼこ	こんぶ	にんじん	もやし しんじけ	さとう	あぶら		
4 (火)	コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッパン		612	747
	ポトフ	ウインナー ひよこまめ		にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも	あぶら		
	れんこんのソテー	とりにく		にんじん いんげん	れんこん		あぶら	25.7	30.8
	型抜きチーズ		チーズ						
5 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		597	753
	けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん	こんにゃく れんこん ぶなねぎ	ごぼう しんじけ	さつまいも		
	アジのねぎみそ焼き	あじ みそ		ねぎ		さとう	あぶら	26.8	32.8
	大根のゆかり和え				だいこん しそ	きゅうり	さとう		
6 (木)	コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッパン		625	780
	白菜のクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	マカロニ こむぎこ	あぶら マーガリン		
	フロッコリーのマスタード炒め	ベーコン		フロッコリー	キャベツ とうもろこし		あぶら	25.3	31.2
7 (金)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		614	778
	吉野煮	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	たけのこ しんじけ こんにゃく	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	キャベツのおかか炒め	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら	22.3	27.3
10 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		652	827
	豆腐のすまし汁	とうふ はんぺん	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しんじけ				
	和風ハンバーグ	とりにく ぶたにく たまご	ひじき		たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら こま	28.0	34.7
	小松菜のソテー	ぶたにく		にんじん	こまつな もやし	さとう	あぶら		
11 (火)	小コッパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッパン		631	792
	しっぽううどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	とうじんな ごぼう	うどん			
	さつまいもと小魚の揚げ煮	にぼし				さつまいも さとう	あぶら こま	22.2	27.7
	チョコ大豆クリーム					※チョコだいずクリーム			



日付 曜日	献立名	おち はたら きりようめい 主な働きと材料名						エネルギー (kcal)			
		おち からだ 主に体をつくるものとなる (赤)		おち からだしょうしとの 主に体の調子を整えるものとなる (緑)		おち 主にエネルギーのもとになる (黄)		たんぱく質 (g)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
12 (水)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン		688	874		
	チャーシュー豆腐	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しんじけ	たけのこ にんにく	でんぷん さとう	あぶら			
	はるさめ すのものの 春雨の酢の物			こまつな にんじん		はるさめ さとう	ごま	25.8	31.8		
13 (木)	フレンチトースト 牛乳	たまご	ぎゅうにゅう			コッペパン さとう	マーガリン	617	769		
	ほうれん草かぶのスープ	※ちゅうかつくね		ほうれんそう にんじん	かぶ	とうもろこし	あぶら				
	パスタと野菜のソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ		あぶら	25.6	31.5		
14 (金)	ふゆやさい 冬野菜カレーライス	とりにく	スキムミルク	にんじん ブロccoli	たまねぎ りんご	カリフラワー	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	707	857	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごまドレッシングサラダ				キャベツ ぎゅうり	とうもろこし さとう	あぶら ごま	22.0	26.0		
17 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		665	836		
	にく 肉みそおでん	とりにく あげかまぼこ		にんじん いんげん	こんにゃく	さといも じゃがいも	さとう	あぶら			
	ほうれん草ののり酢あえ		きざみのり	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	23.8	29.2		
	みかん				みかん						
18 (火)	コッペパン					コッペパン		604	752		
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう								
	しろ 白いんげん豆のスープ	ベーコン しろいんげんめ		にんじん こまつな	たまねぎ		あぶら	23.8	29.2		
	ラビオリのトマト煮			ピーマン トマト	たまねぎ	※ラビオリ					
19 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		662	836		
	すいとん	とりにく はんぺん		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう しんじけ	こむぎこ しらたまご					
	さばの煮つけ	さば			しょうが	さとう		25.8	31.5		
	あか 赤かぶの酢漬				あかかぶ かぶ	さとう					
20 (水)	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン					
	かぼちゃポターージュ	ベーコン	なまクリーム	かぼちゃ にんじん	パセリ	たまねぎ	こむぎこ	マーガリン	702	867	
	とりにく 鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル	にんにく			オリーブオイル			
	カラフルアーモンドサラダ			にんじん	キャベツ	さとう	あぶら アーモンド	26.2	32.3		
	サンタクレープ	セレクト  チョコクレープ or いちごクレープ									
<ul style="list-style-type: none"> 材料名の前に※があるものは、加工食品です。 献立や使用材料は、都合により変わる場合があります。 								栄養価平均		643	805
								文部科学省 栄養価基準		24.6	30.2
								文部科学省 栄養価基準		640	820
										24.0	30.0