



れいわがんねんと
がつぶん
よていこんだてひょう
令和元年度10月分 予定献立表

新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	つかうしょくひん(三色えいようべつ)			ねつりょう (kcal)	たんぱく質 (g)	しほう (g)	
					きいろ	あか	みどり				
					なつから 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる				
2	水	○	くりおこわ	ホキ天玉揚げ 小松菜のごま和え すまし汁 みかん	こめ・もちごめ くり・あぶら さとう・ごま・ふ	ぎゅうにゅう ホキてんまあげ やきふた・あぶらあげ	こまつな・もやし・えのき しめじ・ねぎ・みかん	644	23.1	19.2	
7	月	○	むぎごはん	さんまの塩焼き 青梗菜の磯香和え のっぺい汁	こめ・むぎ さとう・さといも でんぶん	ぎゅうにゅう・さんま かくてん・のり あぶらあげ	ちんげんさい・にんじん・もやし こんにゃく・にんじん・ごぼう しいたけ・ねぎ	596	22.1	19.4	
8	火	○	ぶどう コッペパン	高野豆腐グラタン レンコンサラダ トマトスープ	パン・マカロニ あぶら・こむぎこ さとう・はるさめ・オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・こうやどうふ とりにく・みそ・チーズ とうにゅう・ベーコン	たまねぎ・しめじ・こまつな・トマト あかビーマン・きゅうり・れんこん きビーマン・キャベツ	682	28.7	27.3	
福岡県の郷土料理	9	水	○	かしわめし	ほうれん草のごま和え さつま汁 なし梨	こめ・さとう あぶら・ごま さつまいも	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・しらすぼし みそ	ごぼう・にんじん・しいたけ ほうれんそう・もやし・とうもろこし だいこん・ねぎ・なし	601	23.7	16.6
目を大切にしよう！		木	○	むぎ 食パン ブルーベリージャム	やきぐりコロッケ キャベツとパインのサラダ クラムチャウダー	パン・ジャム やきぐりコロッケ あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あさり なまクリーム あぶら	キャベツ・きゅうり・にんじん パイン・たまねぎ・グリンピース とうもろこし	678	21.8	28.1
11	金	○	ターメリック ライス	キーマカレー もやしのかほす和え りんごゼリー	こめ・むぎ あぶら・ごま さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ひよこまめ・とうにゅう ハム	たまねぎ・にんじん・セロリ もやし・キャベツ	709	25.0	20.8	
15	火	○	コッペパン	あじのプロヴァンスソース プロッコリーのおかかサラダ 白いんげん豆のポタージュ	パン・さとう あぶら・オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう・あじ かつおぶし・とうにゅう しろいんげんまめ・なまクリーム	たまねぎ・セロリ・トマト プロッコリー・とうもろこし キャベツ	639	29.9	24.4	
16	水	○	むぎ 麦ごはん	なすとポテトの揚げ煮 もしく入りかきたま汁 かりかりいりこ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく もしく・たまご いりこ	なす・にんじん・グリンピース えのき・ねぎ	704	21.8	27.7	
17	木	○	りんごジャム 蒸しパン	たらこスパゲティ みかんサラダ	スペイストドックミックス・ジャム スパゲティ・バター・さとう あぶら・オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・たらこ ぶたにく・チーズ	たまねぎ・にんじん ほうれんそう・キャベツ・きゅうり みかん	653	23.0	24.4	
18	金	○	むぎ 麦ごはん	ホキのピザ焼き 豆サラダ すまし汁	こめ・むぎ じゃがいも・ノンエッグハーフ あぶら	ぎゅうにゅう・ホキ チーズ・ツナ あかいんげんまめ・とうふ	たまねぎ・ピーマン・にんじん きゅうり・とうもろこし・しいたけ ほうれんそう・ねぎ	614	28.1	16.2	
熊本県の郷土料理		月	○	むぎ 麦ごはん	たいひえん 太平燕 ひじき焼壳 天ぷらのごま酢和え	こめ・むぎ はるさめ・あぶら ごまあぶら・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく まるてん・わかめ むきえび・ひじきしゅうまい	しいたけ・はくさい にんじん・きくらげ ねぎ・きゅうり	621	22.9	17.0
23	水	○	炒り大豆 ご飯	ししゃもフリッター 芋煮 バレンシアオレンジ	こめ・あぶら さとう・さといも でんぶん	ぎゅうにゅう・だいす しらすぼし・ししゃもフリッター ぎゅうにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・だいこん こんにゃく・ねぶかねぎ オレンジ	652	25.2	26.6	
24	木	○	ミルクねじり コッペパン	木の葉うどん ポテトサラダ いりこのごまがらめ	パン・かんめん さとう・じゃがいも マヨネーズ・いりごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ハム・いりこ	しいたけ・にんじん・たまねぎ ねぎ・きゅうり	616	21.5	24.6	
25	金	○	むぎ 麦ごはん	はっちゃんどうふ 八珍豆腐 こんにゃくサラダ かなぎ佃煮	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく むきえび・とうふ・ハム きんしたまご・かなぎつくだに	たけのこ・たまねぎ・にんじん いんげん・ねぶかねぎ・みすな きゅうり・こんにゃく	666	29.2	19.8	
28	月	○	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉と根菜の煮物 胡瓜とわかめのナムル ちりめんふりかけ	こめ・むぎ あぶら・さといも さとう・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ あつあげ・わかめ・しらすぼし こんぶ・かつおぶし	にんじん・しいたけ・ごぼう れんこん・こんにゃく・いんげん きゅうり・とうもろこし	637	23.2	16.5	
29	火	○	にく 肉まん	皿うどん 切り干し大根とツナの酢の物	にくまん・あぶら ごまあぶら・でんぶん あげめん・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ	はくさい・にんじん・たけのこ きくらげ・たまねぎ・だいこん きゅうり	626	22.3	27.2	
30	水	○	むぎ 麦ごはん	さけこうようや 鮭の紅葉焼き アーモンド和え みそ汁	こめ・むぎ マヨネーズ・さとう アーモンド・さつまいも	ぎゅうにゅう・さけ とうふ・あぶらあげ みそ	にんじん・こまつな・キャベツ だいこん・ねぎ・きくらげ	661	29.5	20.7	
ハロウィン♪		木	○	パン パン	かぼちゃ型ハンバーグ ほうれん草のソテー ^{かぼちゃプリン} マロニースープ かぼちゃプリン	パン・あぶら マロニー・かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ベーコン・ぶたにく	ほうれんそう・とうもろこし にんじん・たまねぎ・もやし こまつな	618	24.6	22.7

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。