



8・9月分 献立予定表



令和4年度
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	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	卵の質 (g)	脂肪 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
8/30	火	○	からあげバーガー（ミルク横割丸パン、鶏の唐揚げ） グリーンサラダ ラビオリスープ ぶどうゼリー	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	パン でんぷん さとう ラビオリ じゃがいも ぶどうゼリー あぶら	646	26.9	22.2
8/31	水	○	ポークカレー（麦ごはん） フルーツヨーグルト	だいず とうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ みかん パイナップル	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	714	22.7	21.8
9/1	木	○	コッペパン 春巻 切干大根の中華サラダ わかめスープ パインゼリー	とうふ ぎゅうにゅう わかめ★ はるまき	にんじん ねぎ きりぼしだいこん きくらげ きゅうり たまねぎ しいたけ	パン さとう パインゼリー あぶら ごま ごまあぶら	603	17.9	25.8
2	金	○	【福岡県産の天然鰯】 麦ごはん 鰯の照焼き 小松菜のごま和え みそ汁 おさつスティック	ぶり みそ あぶらあげ あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま おさつスティック	681	29.3	22.2
5	月	○	野菜たっぷりトマチーリソット（キャロットライス） （リソット用スライスチーズ、リソット用スープ） ほうれん草オムレツ イタリアンサラダ	ベーコン オムレツ ツナ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ しめじ だいこん きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら	628	21.4	25.1
6	火	○	胚芽食パン 焼きそば チンゲン菜のナムル ヨーグルト	かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり★ わかめ★ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	パン ちゃんぽんめん さとう あぶら ごま ごまあぶら	645	29.3	23.2
7	水	○	麦ごはん 夏野菜たっぷりマーボー 春雨の酢の物 ミニフィッシュ	みそ ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう いりこ	あかピーマン ピーマン トマト たまねぎ しいたけ なす きゅうり とうもろこし もやし	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら	648	27.2	20.4
8	木	○	【新宮町産のあまおうを使ったジャム】 ワンローフパン あまおういちごジャム チキンチキンごぼろ ほうれん草のツナマヨサラダ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えだまめ ごぼろ	パン いちごジャム でんぷん さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	670	24.1	30.3
9	金	○	【9月10日（土）は十五夜】 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 十五夜大福	みそ さけ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ ごぼろ しいたけ	むぎ こめ さとう さといも いもだいふく あぶら バター	647	26.6	15.0
12	月	○	麦ごはん ギョウザ 小松菜のナムル 中華コーンスープ	ギョウザ だいず ハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たら もやし とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	633	21.7	18.3
13	火	○	チーズパン 鱈のごまフライ ブロッコリーのチキンサラダ コンソメスープ 冷凍みかん	あじ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ みかん	パン さとう じゃがいも あぶら ごま	628	27.9	25.9
14	水	○	ピピンパ舞（麦ごはん） （ピピンパの肉、ピピンパのナムル） トックスープ 一食アーモンド	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ もやし しいたけ ねぶかねぎ	むぎ こめ さとう トック あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	647	22.7	24.8
15	木	○	ピザトースト ミートボールシチュー ハワイアンサラダ	つくね ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ パイナップル とうもろこし	パン さとう こむぎこ じゃがいも あぶら バター	629	21.6	26.7
16	金	○	麦ごはん 松風焼き 切干大根とわかめ酢の物 すまし汁	みそ たまご とりにく ちくわ とうふ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ ごぼろ	むぎ こめ パンこ さとう ふ ごま	641	27.4	17.3
20	火	○	てりやきバーガー（横割丸パン） （照焼ハンバーグ、ゆでキャベツ、一食マヨネーズ） レンズ豆のカレー風味スープ 冷凍みかん	ハンバーグ ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ みかん	パン でんぷん さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	656	24.5	27.7
21	水	○	麦ごはん 鱈のかば焼き 海藻サラダ 真汁	あじ みそ あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう かいそうサラダ★	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	むぎ こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	667	26.4	21.8
22	木	○	チョコチップ蒸しパン なすのスパゲティミートソース チーズサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ なす とうもろこし レモン キャベツ きゅうり	スパイスドックミックス さとう スパゲティ あぶら チョコ	691	23.6	23.1
26	月	○	麦ごはん ししゃもの磯の香フライ ひじきのさっぱり和え みそ汁 フレッシュパイナップル	ハム みそ あぶらあげ あつあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり★ ひじき★ わかめ★	にんじん こまつな とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ パイナップル	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	637	22.6	20.4
27	火	○	コッペパン 手作りキッシュ ロマネスコのフレンチサラダ ミネストローネ ブルーベリークレープ	たまご ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ブロッコリー にんじん トマト しめじ とうもろこし ロマネスコカリフラワー たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ じゃがいも ブルーベリークレープ あぶら	628	23.3	27.4
28	水	○	ミルクメーク（コーヒー） ハヤシライス（麦ごはん） すき昆布のサラダ 冷凍みかん	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう こんぶ★	にんじん えのきたけ たまねぎ えだまめ しめじ とうもろこし みかん りんご	ミルクメーク むぎ こめ さとう あぶら ごま	703	22.0	21.5
29	木	○	黒糖食パン きつねうどん 切干大根のマヨネーズ和え ヨーグルト	とりにく あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう わかめ★ ひじき★ ヨーグルト	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ きりぼしだいこん	パン さとう うどん ごま マヨネーズ	614	25.3	25.3
30	金	○	豚じゃこ舞（麦ごはん） ほうれん草の磯香和え フルーツムース	ぶたにく ぎゅうにゅう しらすほし のり★ フルーツムース	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ しめじ もやし とうもろこし	こめ むぎ さとう あぶら	621	23.2	18.6

※ 体をつくる（赤）の仲間で体の調子を整える（緑）の働きもある食材に★印をつけています。

※ 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。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。