



8・9月分 献立予定表



令和5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)	卵白質 (g)	脂質 (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	水	○	ポークカレー（麦ごはん） フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	703	21.8	21.2
8/31	木	○	からあげチーズバーガー （横割丸パン・とりのからあげ・ゆでキャベツ・チーズ） 豆乳コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン でんぷん あぶら	659	31.8	27.8
1	金	○	麦ごはん 鰯の梅煮 小松菜のごま和え みそ汁 アーモンドカル	ぎゅうにゅう いわし あつあげ あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ うめ	こめ むぎ ごま さとう アーモンドカル	654	27.0	21.4
4	月	○	麦ごはん 揚げシュウマイ チンゲン菜の酢の物 たっぷり野菜の春雨スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし にら みかん	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	610	19.3	17.8
5	火	○	胚芽食パン ホキのプロヴァンスソース キャベツとパインのサラダ ラビオリスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホキ しろいんげんまめ ヨーグルト ラビオリ	たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり にんじん パイン	パン あぶら さとう じゃがいも	631	30.4	20.1
6	水	○	【韓国料理：ピビンバ丼】 チーズ入りピビンバ丼（麦ごはん・ピビンバ用の肉・ ピビンバ用のナムル・チーズ） チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく かまぼこ	ほうれんそう にんじん だいずもやし チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	655	28.6	24.8
7	木	○	ワンローフパン ブルーベリージャム トマトクリームスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ しめじ ほうれんそう トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	パン ブルーベリージャム スパゲティ あぶら さとう	633	22.3	25.0
8	金	○	麦ごはん 豆腐の四川風炒め 中華サラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ ツナ わかめ★ いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	636	26.2	19.0
11	月	○	麦ごはん 鰯の黄金煮 ほうれん草の和え物 豆乳入りみそ汁 さつまいもチップス	ぎゅうにゅう いわし だいず とうふ みそ とうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも さつまいも	659	25.2	20.9
12	火	○	【中華料理：担々麺】 チーズパン 担々麺 切干大根の酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	チンゲンサイ にんじん とうもろこし きりほしだいこん きくらげ きゅうり もやし たけのこ しいたけ たまねぎ	パン ちゃんぽんめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	601	27.0	23.0
13	水	○	麦ごはん 秋刀魚のかぼすレモン煮 小松菜とササミの和え物 みそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さんま とりにく あつあげ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ みかん かぼす レモン	こめ むぎ さとう さといも	669	25.6	20.7
14	木	○	食パン いちじくジャム チキンチキンごぼう ほうれん草のマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう えだまめ ほうれんそう にんじん とうもろこし	パン いちじくジャム でんぷん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	652	23.3	29.0
15	金	○	麦ごはん 夏野菜たっぷりマーボー 春雨スープ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ★ ベーコン いりこ	たまねぎ なす ピーマン あかピーマン トマト しいたけ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	651	26.8	22.0
19	火	○	【食育の日：かぼちゃ】 照焼ハンバーガー（横割丸パン・照焼ハンバーグ・ ゆでキャベツ・二食マヨネーズ） かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ なまクリーム	キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん	パン マヨネーズ あぶら	662	23.1	31.5
20	水	○	麦ごはん 鰯のカリカリフライ こんにゃくサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう いわし ハム とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく きゅうり にんじん なす たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	648	23.2	21.7
21	木	○	【長崎県の郷土料理：皿うどん】 ミルク食パン いちごジャム 皿うどん（揚げ麺・あんかけ） きゅうりとわかめの中華サラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご わかめ★	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ きゅうり とうもろこし	パン いちごジャム あぶら ごまあぶら でんぷん あげめん さとう アセロラゼリー	675	22.8	25.3
22	金	○	麦ごはん チンジャオロース 中華風豆腐スープ さつまポテト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも	666	24.0	20.1
25	月	○	麦ごはん 鰯のホイル焼き 春雨のナムル けんちん汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら さといも みかんゼリー	672	28.4	16.6
26	火	○	ポテサラパン（背割コッペパン、ポテトサラダ） 鶏肉のレモン焼き レンズ豆のカレー風味スープ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ベーコン	にんじん きゅうり とうもろこし レモン セロリ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら	640	27.1	30.3
27	水	○	ミルクメクコーヒー ハヤシライス（麦ごはん） すき昆布のサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ★ ハム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ えのきたけ とうもろこし みかん	ミルク こめ むぎ あぶら ごま さとう	681	22.6	19.0
28	木	○	黒糖食パン 鰯のチーズフライ フロッコリーのツナサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ツナ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう あじチーズフライ ヨーグルト	フロッコリー たまねぎ にんじん トマト	パン あぶら さとう じゃがいも	658	27.2	27.5
29	金	○	【十五夜】 麦ごはん 鶏じゃが ほうれん草の和え物 かりかりいりこ お月見デザート	ぎゅうにゅう いりこ とりにく	たまねぎ にんじんこんにゃく えだまめ ほうれんそう もやし とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ゼリー	596	21.5	14.1

※ 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。