



令和2年度6月分 予定献立表

給食目標: 食事の衛生について気をつけよう



食事の前にしっかりと手洗いをするのが、病気の予防につながります。毎日ハンカチを持参しましょう！

新宮町立新宮東中学校

給食日	曜 日	牛 乳	パン または ごはん	お か ず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:油脂類			
					魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類			
＊ 最初の1週間は、配膳しやすいように、品数を減らした献立にしています。													
2	火	○	キャロット パン	豆乳クリームシチュー ヨーグルト	鶏肉 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・コーン キャロットパン	じゃがいも・マカロニ 大豆バター	菜種油	769	26.2	30.6
3	水	○	肉まん	パリパリ血うどん みかんゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ きくらげ・もやし・しょうが	肉まん・揚げ麺 でん粉・みかんゼリー	菜種油	806	28.6	31.2
4	木	○	米粉パン チョコ クリーム	煮込みハンバーグ ジンジャーポトフ	ハンバーグ 鶏肉・赤みそ	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム セロリ・しょうが・にんにく	米粉パン じゃがいも	菜種油 チョコクリーム	847	39.6	29.5
5	金	○	ほうれん草 蒸しパン	豆腐のミートソース ヨーグルト	豆腐・牛肉 豚肉・大豆	牛乳・チーズ ヨーグルト	人参・ほうれん草 ブロッコリー・トマト	玉ねぎ・しめじ にんにく	小麦粉 砂糖	菜種油 カレールウ	776	33.7	30.0
8	月	○	麦ごはん	カレーライス 甘夏サラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり 枝豆・甘夏みかん・キャベツ	米・麦 じゃがいも・砂糖	オリーブ油 菜種油・カレールウ	790	23.8	22.2
9	火	○	パン りんご ジャム	さわらフライ 大豆ツナサラダ トマトとラビオリのスープ	さわら・ツナ 大豆	牛乳	トマト 人参・パセリ ブロッコリー	玉ねぎ・コーン きゅうり・キャベツ・にんにく ロマネスコカリフラワー	パン・ジャム ラビオリ パン粉	菜種油 エッグケアマヨネーズ	810	31.8	30.3
10	水	○	麦ごはん	さばホイル焼 海藻サラダ のっぺい汁	さば・みそ 鶏肉・油揚げ 豆腐	牛乳 海藻 白す干	人参 ねぎ	キャベツ・千切大根 こんにゃく・枝豆 ごぼう・椎茸	米・麦 じゃがいも ふ	菜種油 ドレッシング	821	33.5	25.7
11	木	○	黒糖パン	ポトフカレー風味・サラダ ケーキ(ストロベリーまたは豆乳いちご)	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・カリフラワー 玉ねぎ・セロリ・コーン	黒糖パン・砂糖 じゃがいも・ケーキ	オリーブ油 菜種油	796	29.0	29.9
12	金	○	麦ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 焼ギョウザ	豆腐・赤みそ・大豆 豚肉・牛肉・ギョウザ 豆板醤・鶏ささ身	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・にんにく 椎茸・キャベツ・レモン もやし・しょうが	米・麦 砂糖・春雨 ごま油 でん粉	菜種油	847	31.7	24.0
15	月	○	あじさい ご飯	しいらフライ ごま和え・みそ汁	しいら・ツナ 厚揚げ・みそ	牛乳 わかめ	人参・ねぎ ほうれん草・しそ	えのきだけ もやし・枝豆	米・麦・パン粉 じゃがいも・砂糖	菜種油 ごま	767	29.7	23.6
16	火	○	麦ごはん	豚肉の南蛮煮 切り干し大根の酢の物	豚肉・ツナ 大豆・みそ	牛乳 茎わかめ	人参	こんにゃく・ごぼう・千切大根 枝豆・しょうが・きゅうり	米・麦・砂糖 じゃがいも ごま	菜種油	799	28.4	22.1
17	水	○	麦ごはん	厚揚げの中華煮込み れんこんとブロッコリーのサラダ いりこ	豚肉 厚揚げ 鶏ささ身	牛乳 いりこ	人参・いんげん チンゲンサイ ブロッコリー	玉ねぎ・しめじ にんにく・れんこん 椎茸	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 アーモンド エッグケアマヨネーズ	835	31.8	28.6
18	木	○	ホットドック (スティックドッグ・ クチャップ)	ビーンズシチュー グリーンサラダ	スティックドック 豚肉・いんげん豆	牛乳	人参・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆・コーン キャベツ・きゅうり	ミルクパン じゃがいも・砂糖	菜種油・ハヤシルウ オリーブ油	792	34.1	29.2
19	金	○	麦ごはん	さばの香味焼き 豚肉ともやしのピリ辛炒め 豆乳入りみそ汁	さば・みそ 豚肉・豆板醤 厚揚げ・豆乳	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	もやし・しょうが 玉ねぎ・ねぎ ごぼう	米・麦 じゃがいも	菜種油	824	29.8	28.2
22	月	○	麦ごはん	カレー肉じゃが 香りしめじ・レモンムース	豚肉 卵・油揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ・枝豆 こんにゃく・しょうが	米・麦・ムース じゃがいも・砂糖	菜種油	854	28.8	25.3
23	火	○	沖縄 ジュシー	厚揚げのチャンプルー みそ汁 日向夏みかんゼリー	豚肉・厚揚げ ツナ・卵・油揚げ 豆腐・みそ・かつお節	牛乳 ひじき・昆布 わかめ	人参 玉ねぎ・しょうが しめじ・椎茸 にがうり	米 ふ・砂糖 ゼリー	菜種油	813	32.7	26.5	
24	水	○	麦ごはん	さばゆずみそ煮 茎わかめの金平・すまし汁	さば・みそ・豆腐 豚肉・かまぼこ	牛乳・わかめ 茎わかめ	人参 ねぎ	えのきだけ・エリンギ ゆず・こんにゃく	米・麦 砂糖・ふ	菜種油 ごま・ごま油	800	29.4	27.3
25	木	○	ミルク ねじりパン	さわらのパン粉焼き マカロニサラダ ミートボールスープ	さわら ミートボール ツナ	牛乳	人参・バジル ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ・コーン にんにく	ミルクパン・マカロニ 砂糖・パン粉 エッグケアマヨネーズ	オリーブ油	795	34.8	31.9
26	金	○	麦ごはん	ハッシュドポーク キャベツとパインのサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	しめじ・玉ねぎ 枝豆・にんにく キャベツ・きゅうり・パイン	米・麦 砂糖	菜種油 ハヤシルウ オリーブ油	815	25.3	22.4
29	月	○	麦ごはん ごま塩	鰯のアングレースソース レモンサラダ・コンソメスープ	ベーコン 鰯	牛乳	人参・パセリ ブロッコリー	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン	米・麦・じゃがいも 砂糖・パン粉・小麦粉	菜種油・ごま ドレッシング	788	26.4	24.0
30	火	○	パン ココアクリーム	ポークビーンズ ひじきのマリネサラダ・いりこ	豚肉・大豆 ツナ	牛乳・ひじき いりこ	人参・トマト 玉ねぎ・きゅうり・にんにく 枝豆・キャベツ・コーン・レモン	パン・じゃがいも 砂糖・ココアクリーム	菜種油 オリーブ油	800	32.4	26.1	

※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。

※献立内容などのお問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。(092-963-0085)

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。6月に使用する予定の主な食材の産地は以下の通りです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	福岡県・熊本県	ごぼう・にがうり	熊本県	ブロッコリー	エクアドル
きゅうり	熊本県・佐賀県	じゃがいも	鹿児島県・長崎県 他	枝豆	タイ
もやし	大分県・福岡県	人参	長崎県・福岡県 他	とうもろこし	タイ
セロリ・小ねぎ・チンゲン菜	福岡県	玉ねぎ	福岡県・佐賀県 他	さば	ノルウェー
にら	大分県・熊本県・宮崎県	カリフラワー	北海道	いわし	千葉県
根深ねぎ	大分県	ロマネスコカリフラワー	エクアドル	さわら	長崎県