

# 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ことが、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 魚・肉・卵・大豆製品	2群: カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群: カロテン 緑黄色野菜	4群: ビタミンC 淡色野菜・果物	5群: 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群: 脂脂類 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 豆乳クリーム	豆乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ・コーン プロッコリー	玉ねぎ・コーン じゃがいも・マカロニ	キャロットパン 大豆バター	菜種油 大豆バター	769	26.2	30.6		
3	水	○	肉まん	パリパリ皿うどん 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 プロッコリー・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・枝豆・甘夏みかん・キャベツ	米・麦 じやがいも・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 プロッコリー	玉ねぎ・コーン きゅうり・キャベツ・にんにく ロマネスクカリフラワー	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 のっつい汁	さば・みそ 鶏肉・油揚げ 豆腐	牛乳 海藻 白すだ	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 プロッコリー	玉ねぎ・セリ・コーン じゃべツ・きゅうり・カリフラワー	黒糖パン・砂糖 玉ねぎ・セリ・コーン じゃがいも・ケーキ	オリーブ油 菜種油	796	29.0	29.9			
12	金	○	中国の料理 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 でん粉	菜種油 ごま油	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	菜種油 ごま	799	28.4	22.1			
17	水	○	麦ごはん	厚揚げの中華煮込み れんこんとプ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 チングンサイ プロッコリー	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 (ステックドッグ・ケチャップ)	ビーンズシチュー グリーンサラダ	ステックドック 豚肉・いんげん豆	牛乳	人参・トマト プロッコリー	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	チングンサイ 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 香り和え・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	○	沖縄県の料理 沖縄ジューシー	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 プロッコリー	玉ねぎ・コーン にんにく	ミルクパン・マカロニ 砂糖・パン粉	オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	795	34.8	31.9			
26	金	○	麦ごはん	ハツシュドポーク 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	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	鰯のアングレーズソース 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 プロッコリー	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	プロッコリー	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・チングン菜	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	ロマネスクカリフラワー	エクアドル	さわら	長崎県

