



令和3年度 5月分 予定献立表

給食目標:正しい食事マナーを身に付けよう



体育会の練習がはじまります。食事と睡眠をしっかりとりましょう。

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)	脂質 (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:油脂類 油脂類			
行事食:端午の節句				鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのサラダ こどもの日(日向夏みかん)ゼリー	鶏肉 大豆・ツナ	牛乳	抹茶・人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・枝豆 マッシュルーム りんご・きゅうり コーン	小麦粉・さつまいも 砂糖・じゃがいも 日向夏みかんゼリー	菜種油 エッグケアマヨネーズ	770	28.5	27.6
6	木	○	抹茶 蒸しパン	ハッシュドポーク 甘夏サラダ クリームヨーグルト	豚肉	牛乳 クリームヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム にんにく・枝豆 甘夏・きゅうり・キャベツ	米・麦 砂糖	菜種油 ハヤシルウ オリーブ油	833	26.6	23.2
10	月	○	麦ごはん	ししゃもフリッター(2匹) ごま和え みそ汁	ししゃも 竹輪・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	もやし	米・麦 小麦粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	850	26.9	30.3
11	火	○	キャロット パン	お好み焼き ミートボールスープ	卵・豚肉 ミートボール	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ・コーン しめじ	キャロットパン 小麦粉・砂糖 マロニー	菜種油	863	29.1	37.4
12	水	○	麦ごはん	磯辺煮 ちりめん野菜のナムル アセロラゼリー	豚肉 大豆・竹輪	牛乳 ひじき・茎わかめ 白す干	人参 ほうれん草	こんにやく しょうが・もやし キャベツ・コーン	米・麦 じゃがいも 砂糖・アセロラゼリー	菜種油 ごま油	783	27.4	18.2
13	木	○	ぶどう パン	汁ピーフン ビーンズサラダ オレンジ	豚肉・竹輪 白いんげん豆・ハム レッドキドニー	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・エリンギ・しめじ キャベツ・もやし・オレンジ さくらげ・カリフラワー	ぶどうパン ピーフン オレンジ	菜種油・ごま油 ドレッシング オリーブ油	799	30.8	21.9
14	金	○	麦ごはん	豆腐とにらの中華煮 もやしのごま醤油和え しゅうまい(2個)	豚肉 豆腐 ハム・しゅうまい	牛乳	にら 人参 小松菜	玉ねぎ・しめじ しょうが もやし	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 ごま ごま油	836	34.3	26.2
17	月	○	麦ごはん	筑前煮 小松菜サラダ いわしの甘露煮	鶏肉・厚揚げ ハム・角天 いわし	牛乳	人参 小松菜 いんげん	ごぼう・れんこん こんにやく・しいたけ キャベツ・えのきだけ	米・麦 砂糖・じゃがいも	菜種油 ごま	786	31.5	17.1
18	火	○	黒糖パン	サーモンフライ グリーンサラダ ポトフカレー味	サーモン ハム 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン セロリ	黒糖パン じゃがいも・パン粉 砂糖	菜種油 オリーブ油	823	34.6	30.4
食育の日の献立				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・赤みそ 豚肉・豆板醤 厚揚げ・豆乳	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	もやし・しょうが 玉ねぎ ごぼう	米・麦 じゃがいも	菜種油	819	29.8	28.3
20	木	○	パイパン	和風スパゲティ れんこんとブロッコリーのサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	ねぎ ブロッコリー	えのきだけ・しめじ 玉ねぎ・にんにく れんこん・きゅうり	パイパン スパゲティ	エッグケアマヨネーズ アーモンド オリーブ油	791	29.1	28.4
21	金	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ ぶどうヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ぶどうヨーグルト	人参	玉ねぎ・枝豆・りんご にんにく・しょうが・キャベツ コーン・きゅうり・レモン	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 カレールウ オリーブ油	843	28.2	24.5
世界の料理:韓国				ビビンバ ナムル 春雨スープ 一食アーモンド	牛肉 豆板醤 竹輪	牛乳	人参 ほうれん草	ぜんまい・しょうが にんにく・もやし 玉ねぎ・キャベツ えのきだけ	米・麦 砂糖・春雨	菜種油・ごま油 ごま アーモンド	781	28.8	24.9
27	木	○	丸パン 横割り	白身魚フライ・ゆでキャベツ ノンエッグタルタルソース ミネストローネ オレンジ	たら ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	キャベツ・玉ねぎ コーン・にんにく オレンジ	パン・パン粉 マカロニ じゃがいも	菜種油 ノンエッグタルタルソース	797	31.6	26.5
28	金	○	わかめ ごはん	きつねうどん ごぼうといんげんのごまネーズ	油揚げ 鶏肉・ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ いんげん	しいたけ・玉ねぎ ごぼう コーン	米・麦 うどん 砂糖	エッグケアマヨネーズ ごま	817	24.5	25.5
郷土料理:宮崎県				チキン南蛮 みそ汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	玉ねぎ・ねぎ 千切り大根 えのきだけ・オレンジ	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油	859	29.2	28.2

※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。5月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

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・宮崎県・鹿児島県	にら	大分県・宮崎県	たけのこ	福岡県 他九州地方
きゅうり	福岡県・佐賀県	じゃがいも・人参	長崎県・鹿児島県・北海道	ネーブルオレンジ	アメリカ
玉ねぎ	福岡県・北海道・熊本県	チンゲン菜	福岡県・佐賀県・大分県	ししゃも	ニュージーランド
葉ねぎ	福岡県・佐賀県	ブロッコリー	エクアドル	いわし	千葉県
しめじ・えのきだけ	福岡県	ごぼう	熊本県	サーモン	ロシア
根深ねぎ	大分県	とうもろこし・枝豆	タイ	さば	ノルウェー
こまつな	福岡県	ピーマン	鹿児島県	たら	ロシア
セロリ	福岡県	ほうれん草	福岡県・宮崎県		