



令和3年度6月分 予定献立表

給食目標:昼食時の衛生について気をつけよう



毎日キレイなマスク、ハンカチを忘れずに!

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:油脂類 油脂類			
1	火	○	食パン ブルーベリー ジャム	豆腐のミートソース グリーンサラダ アセロラゼリー	豆腐・牛肉 牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり マッシュルーム	こんにゃく・ごぼう 千切大根・枝豆 生姜・きゅうり	米・砂糖 ブルーベリージャム アセロラゼリー	菜種油 オリーブ油 カレールウ	802	33.8	31.2
2	水	○	麦ごはん	豚肉の南蛮煮 切り干し大根の酢の物 いわしの甘露煮	豚肉・厚揚げ 牛乳	人参 豆腐	玉ねぎ・にんにく キャベツ・コーン	こんにゃく・ごぼう 千切大根・枝豆 生姜・きゅうり	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	854	32.4	22.4
3	木	○	米粉パン	五目焼きそば ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳	人参 にら	きくらげ・もやし 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	米粉・パン 中華麺	菜種油 ドレッシング	828	37.6	25.2	
4	金	○	麦ごはん	とんかつ 海藻サラダ ほうれん草の味噌汁	豚肉・みそ 豆腐	人参 ほうれん草	キャベツ・コーン しめじ・玉ねぎ	米・麦 じゃがいも	ごま油・ごま オリーブ油 菜種油	776	24.3	23.9	
7	月	○	麦ごはん	ジャージャー豆腐 春雨の甘酢和え ぎょうざ	豚肉・みそ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ・キャベツ 生姜・にんにく もやし・きゅうり	米・麦 春雨・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	861	31.2	28.2	
8	火	○	麦ごはん	マーボーカレー(丼) ささみとアーモンドのサラダ 冷凍みかん	豚肉・豆腐 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・椎茸 きゅうり・カリフラワー 枝豆・しょうが にんにく・みかん	米・麦 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 アーモンド	839	33.5	24.6	
9	水	○	麦ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら かき玉汁	さば・みそ・豆腐 牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう・こんにゃく	米・麦 砂糖	菜種油 ごま ごま油	814	29.5	30.2	
10	木	○	胚芽パン りんご ジャム	おからキッシュ ピーンズシチュー いりこ	卵・生クリーム 牛乳	人参 ほうれん草 トマト・パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	胚芽パン りんごジャム じゃがいも	菜種油 ハヤシルウ	860	36.9	36.3	
11	金	○	あじさい ごはん	しいらフライ ごま和え キャベツのみそ汁 冷凍みかん	しいら 牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	キャベツ・もやし えのき しそ・枝豆 みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	766	29.4	19.9	
14	月	○	麦ごはん	八珍豆腐 もやしのごま醤油和え しゅうまい(2個)	豆腐・豚肉 牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ・たけのこ 深ねぎ・きゅうり 椎茸・もやし・きくらげ	米・麦 砂糖	ごま ごま油	824	33.4	22.6	
15	火	○	ナン	ドライカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	豚肉・ツナ 牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・コーン キャベツ にんにく・しょうが	ナン じゃがいも	菜種油 カレールウ	840	33.1	35.6	
16	水	○	麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼 元氣豆 卵入りわかめスープ	鮭・みそ 牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ・もやし にんにく・しょうが えのき・深ねぎ	米・麦 黒砂糖・砂糖	菜種油 ごま アーモンド	767	34.6	20.8	
17	木	○	黒糖パン	ポークピーンズ かぼちゃとハムのサラダ オレンジ	豚肉・大豆 牛乳	人参 トマト かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく 枝豆・コーン オレンジ	黒糖・パン じゃがいも	菜種油 ハヤシルウ ドレッシング	775	31.8	26.5	
18	金	○	麦ごはん	さばの胡麻味噌焼き ずいきの炒めもの すまし汁	さば・みそ 牛乳	人参 いんげん ねぎ	しょうが 椎茸・えのき ずいき(里芋の茎)	米・麦 ふ・砂糖	ごま油 ごま	823	29.2	28.7	
21	月	○	麦ごはん	いわしの梅煮 豚肉とキャベツの塩昆布炒め 厚揚げの味噌汁	いわし 牛乳	人参 昆布 わかめ	キャベツ 玉ねぎ・しょうが えのき	米・麦 じゃがいも	菜種油	750	29.6	20.4	
22	火	○	麦ごはん ひじきばっば	甘味噌そぼろじゃが のり酢和え 冷凍みかん	豚肉・牛肉 牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ・キャベツ もやし・しょうが みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	825	28.9	20.0	
23	水	○	沖繩 ジュシー	厚揚げのチャンプルー あおさのみそ汁 沖繩県産パインゼリー	豚肉・厚揚げ 牛乳	人参 にがうり	玉ねぎ・しょうが もやし・えのき 椎茸	米 ふ・砂糖 パインゼリー	菜種油	810	32.3	26.2	
24	木	○	ミルク ねじりパン	あじのパン粉焼き マカロニサラダ ミートボールスープ	あじ・ツナ 牛乳	人参 パセリ・パセリ ほうれん草	きゅうり・コーン 玉ねぎ・にんにく	ミルク・パン・マカロニ 砂糖・パン粉 マロニー	オリーブ油	800	37.6	31.1	
25	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	人参 トマト	玉ねぎ・しめじ 枝豆・にんにく キャベツ・きゅうり パイン	米・麦	菜種油 ハヤシルウ オリーブ油	815	25.3	22.4	
28	月	○	麦ごはん	カレー肉じゃが 卵入り香りとえ 豆乳レモンムース	豚肉 牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ・枝豆 こんにゃく しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖・ムース	菜種油	854	28.8	25.3	
29	火	○	食パン いちごジャム	鮭のクリームスパゲティ キャベツとツナのごまネーズ いりこ	鮭・豆乳 牛乳	人参	玉ねぎ・えのき キャベツ・にんにく 千切大根 コーン・しめじ	パン・いちごジャム スパゲティ 小麦粉	菜種油 エッグケアマヨネーズ 大豆バター・ごま 豆乳ホワイトルウ	830	31.2	28.0	
30	水	○	麦ごはん	ほき天玉揚げ 茎わかめのきんぴら だぶ	ほき・鶏肉 牛乳	人参	エリンギ・椎茸 ごぼう・こんにゃく しめじ・深ねぎ	米・麦 砂糖	菜種油	755	27.7	23.5	

※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。

※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	熊本・福岡	ごぼう	熊本・宮崎・鹿児島	にら	熊本・大分・宮崎
もやし	福岡・大分	葉ねぎ	福岡・大分	ピーマン	熊本・大分
きゅうり	熊本・佐賀	根深ねぎ	大分	にがうり	熊本・宮崎
かぼちゃ	熊本	小松菜	福岡		