



# 令和3年度 9月分 予定献立表

給食目標:健康的な生活リズムを考えよう



朝ごはんをしっかり  
食べて登校しましょう

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:油脂類 油脂類			
2	木	○	麦ごはん	【2学期給食開始】 夏野菜カレー フレンチサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・枝豆 コーン・にんにく キャベツ・きゅうり・生姜	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 カレールウ エッグゲアマヨネーズ	771	24.8	22.9
3	金	○	キムチ ピビンバ	チヂミ マロニースープ	牛肉・竹輪 豆板醤・チヂミ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キムチ・にんにく 生姜・もやし・椎茸 玉ねぎ・えのきだけ	米 砂糖 マロニー	菜種油 ごま油・ごま	782	23.6	25.7
6	月	○	麦ごはん	厚揚げの中華煮込 バンサンスー 焼売	厚揚げ・豚肉 焼売・ハム	牛乳	チンゲン菜 人参	きゅうり・玉ねぎ キャベツ・筍・きくらげ もやし・にんにく・レモン	米・麦 砂糖・春雨 でん粉	菜種油 ごま油・ごま	852	33.0	25.2
7	火	○	胚芽パン	おからオムレツ 手作り 豆とソーセージのトマト煮 ヨーグルト	ベーコン・卵 ウインナー・おから 大豆・赤いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参・トマト かぼちゃ・パセリ ほうれん草	なす・玉ねぎ ズッキーニ にんにく	胚芽パン 砂糖 はちみつ	菜種油	821	33.6	34.6
8	水	○	麦ごはん	筑前煮 めひかりフライ 切干し大根の酢の物	めひかり 厚揚げ・鶏肉 ささみ	牛乳	人参 いんげん	キャベツ・こんにゃく れんこん・椎茸 ごぼう・千切大根	米・麦 里芋 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	821	24.9	26.1
9	木	○	いちご 蒸しパン	豚肉とキャベツのペペロンチーノ れんこんサラダ	豚肉・まぐろ	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー ねぎ	玉ねぎ・キャベツ れんこん・しめじ にんにく	蒸し粉 スパゲティ・砂糖 いちごジャム	菜種油 アーモンド エッグゲアマヨネーズ	789	26.3	25.8
10	金	○	麦ごはん	さばのかば焼き ほうれん草のおかか和え すまし汁	さば・豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ほうれん草	もやし・玉ねぎ えのきだけ 生姜	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 いりごま	849	30.1	32.7
13	月	○	麦ごはん	肉じゃが ひじきマリネサラダ いわし甘露煮	豚肉・厚揚げ ハム いわし	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ・きゅうり こんにゃく・枝豆・レモン キャベツ・コーン・生姜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	837	30.3	20.2
14	火	○	チーズ パン	豆腐のミートソース煮 フルーツポンチ	豆腐・豚肉 牛肉・大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・みかん しめじ・黄桃 パイナップル	チーズパン マスカットゼリー	菜種油 カレールウ 大豆バター	837	32.9	31.8
15	水	○	麦ごはん	さばみぞれ煮 人参しりしり みそ汁	さば・卵 まぐろ・味噌 豆腐・油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	えのきだけ 玉ねぎ もやし	米・麦 砂糖	菜種油	851	30.5	30.1
16	木	○	食パン	金時豆コロッケ ハムとカリフラワーのサラダ ミネストローネ	コロッケ ハム・ベーコン	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ・にんにく コーン	食パン マカロニ・パン粉 じゃがいも	菜種油 エッグゲアマヨネーズ	799	26.2	33.0
17	金	○	肉みそ丼	けんちん汁 冷凍みかん	豚肉・豆腐 油揚げ・赤だし味噌	牛乳	人参 ピーマン・ねぎ	玉ねぎ・なす 椎茸・生姜・にんにく 冬瓜・ごぼう・みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	785	28.5	21.1
21	火	○	十五夜 丸パン	ハンバーガー ミートボールスープ お月見デザート(梨ゼリー)	照り焼きパティ 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	パン 梨ゼリー	エッグゲアマヨネーズ	784	30.2	30.8
22	水	○	麦ごはん	なすとじゃがいもの麻婆煮 わかめスープ オレンジ	豚肉・豆板醤 赤だし味噌 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	なす・にんにく・椎茸 えのきだけ・枝豆 生姜・オレンジ	米・麦 砂糖・じゃがいも でん粉	菜種油 ごま油	821	28.8	27.4
24	金	○	わかめ ごはん	親子うどん ごぼうサラダ ミニフィッシュ	鶏肉・卵 まぐろ	牛乳 わかめ・莖わかめ いりこ	人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 椎茸	米・麦 うどん いりごま	エッグゲアマヨネーズ	807	29.3	21.0
25	土	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハニーサラダ 冷凍みかん	牛肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・しめじ 枝豆・にんにく キャベツ・コーン・みかん	米・麦 はちみつ	菜種油 オリーブ油	830	28.2	24.8
28	火	○	コッペパン りんごジャム	白身魚のトマトソース キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	メルルーサ・ベーコン 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参・ほうれん草 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・キャベツ コーン にんにく	パン・小麦粉 じゃがいも・マカロニ りんごジャム	菜種油 ドレッシング オリーブ油	799	34.2	26.2
29	水	○	麦ごはん	シイラフライ 五目きんぴら いりこ じゃがいもと厚揚げの味噌汁	厚揚げ・シイラ 豚肉 味噌 いりこ	牛乳 わかめ	いんげん 人参 ねぎ	ごぼう・こんにゃく 玉ねぎ	米・麦 パン粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 すりごま・ごま油	817	29.7	24.8
30	木	○	黒糖パン	お好み焼き 手作り ポテトクリームスープ	ベーコン・卵 豚肉・かつお節 おから・豆乳	牛乳 青のり	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ・枝豆 コーン	黒糖パン じゃがいも・砂糖 小麦粉	菜種油 大豆バター	849	32.7	30.7

※長雨の影響が出ています。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。

※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。9月に使用する予定食品の主な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
葉ねぎ・小松菜	福岡	かぼちゃ	北海道・大分・熊本	めひかりフライ	宮崎
キャベツ	群馬・福岡・熊本	青ピーマン	熊本・大分	さば	長崎・鹿児島・福岡・佐賀
きゅうり	福岡・熊本	チンゲン菜	福岡・大分	いわしの甘露煮	千葉
ごぼう	熊本・鹿児島・宮崎	もやし	大分	さばのみぞれ煮	ノルウェー
冬瓜	愛知・鹿児島	人参・じゃがいも	北海道・青森	メルルーサ	アルゼンチン
なす	福岡・熊本	玉ねぎ	佐賀・長崎・北海道	シイラフライ	福岡