



令和3年度11月分 予定献立表

給食目標:感謝して食べよう



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			
1	月	○	麦ごはん	ししゃもフライ(2匹) ひじきと切り干しのごまネーズ 白菜のみそ汁	ハム 豆腐・合わせみそ 油揚げ	牛乳 ししゃも・わかめ ひじき・しらす干し	ねぎ	切干大根・玉ねぎ とうもろこし きゅうり・白菜	米・麦 じゃがいも	菜種油 いりごま エッグケアマヨネーズ	835	27.6	29.2
2	火	○	食パン	ポテトのチーズ焼 豆腐のミートソース煮	牛肉・豚肉 豆腐・大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも	大豆バター 菜種油 カレールウ	782	32.6	32.1
4	木	○	ワンローフパン	おからキッシュ ビーフシチュー おさつスティック	ハム・卵 白いんげん豆・大豆クリーム	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム	パン じゃがいも・砂糖	菜種油 ハヤシルウ	763	34.3	29.9
5	金	○	五目炊き込み 山梨県の献立 ご飯	ほうとう ★ブロッコリーの生姜ナッツ和え	鶏肉 油揚げ・合わせみそ かまぼこ	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ ブロッコリー	たけのこ・こんにやく 枝豆・根深ねぎ・椎茸 しめじ・白菜・生姜	米 うどん 砂糖	菜種油 アーモンド	771	31.8	23.3
8	月	○	麦ごはん	さばの塩麹焼き かみかみ昆布 切り干し大根の酢の物 ほうれん草のみそ汁	さば 鶏ささみ・合わせみそ 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	キャベツ・玉ねぎ えのきだけ・大根 切干大根	米・麦 砂糖	いりごま ごま油	804	30.8	26.9
9	火	○	食パン ココアクリーム	鮭のマヨネーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	鮭 まぐろ ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ・トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・カリフラワー とうもろこし・きゅうり キャベツ・レモン・にんにく	パン・マカロニ じゃがいも マカロニ・砂糖	オリーブ油 エッグケアマヨネーズ ココアクリーム	792	35.6	28.1
10	水	○	麦ごはん	★鶏肉の南部焼 れんこんのきんぴら かきたま汁 いりこ	鶏肉・てんぷら 卵・赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ いりこ	人参	れんこん・枝豆 玉ねぎ・えのきだけ こんにやく	米・麦 砂糖 黒砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	816	33.9	25.8
11	木	○	手作り ガーリック トースト	さつまいものシチュー 小松菜ソテー 元氣ヨーグルト	鶏肉・豆乳 白いんげん豆 大豆クリーム・ワインナー	牛乳 ヨーグルト	人参・小松菜 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ とうもろこし・枝豆 にんにく	ソフトフランスパン さつまいも	菜種油・大豆バター オリーブ油 マーガリン	781	28.1	32.2
12	金	○	麦ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー ミニフィッシュ	豆腐・牛肉 豚肉・大豆 赤みそ・竹輪	牛乳 茎わかめ ミニフィッシュ	人参 にら トマト	きゅうり・玉ねぎ 椎茸・にんにく 生姜	米・麦 春雨・砂糖 澱粉	菜種油 ごま油 いりごま	826	30.8	23.4
15	月	○	麦ごはん	千草焼 ひじきとじゃこのふりかけ ★根菜のごまみそ汁	卵・鶏肉 かつお節・油揚げ 合わせみそ	牛乳 ひじき・しらす干し	人参 ねぎ	白菜・大根 玉ねぎ・根深ねぎ 椎茸	米・麦 砂糖	菜種油 ねりごま すりごま	766	29.9	23.6
16	火	○	コッペパン	サーモンフライ ツナとカリフラワーのサラダ ジンジャーポトフ	サーモンフライ まぐろ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ カリフラワー・生姜	コッペパン じゃがいも	菜種油 エッグケアマヨネーズ	815	32.1	34.6
17	水	○	麦ごはん	みそちゃんこ鍋 いわし梅煮 昆布和え	油揚げ・焼豆腐 つくね・合わせみそ いわし	牛乳 昆布	人参 小松菜 にら	白菜・玉ねぎ 大根・ごぼう 梅	米・麦 里いも 砂糖		732	27.6	19.3
18	木	○	麦ごはん	カレー フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・枝豆・りんご 生姜・にんにく みかん・パイン・ぶどう	米・麦 じゃがいも マスカットゼリー	菜種油 カレールウ	848	25.8	19.6
19	金	○	ハンとコーン のおかず 蒸しパン	和風スパゲティー ツナとブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ハム まぐろ	牛乳 のり	ブロッコリー ねぎ	えのき・玉ねぎ・枝豆 とうもろこし・れんこん きゅうり・しめじ・にんにく	ミックス粉・砂糖 スパゲティー ぶどうゼリー	オリーブ油 ドレッシング	752	29.7	23.6
22	月	○	麦ごはん	ピリ辛肉じゃが ★寒天サラダ みかん	牛肉 竹輪 豆板醤	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ・こんにやく 枝豆・キャベツ きゅうり・みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	802	26.8	16.5
24	水	○	麦ごはん	豆腐とにらの中煮 蒸し餃子 ナムル	豚肉・豆腐 ぎょうぎ	牛乳	人参 にら ほうれん草	玉ねぎ・しめじ もやし・たけのこ 生姜	米・麦 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油 いりごま	798	27.3	22.7
25	木	○	胚芽パン	あじのパン粉焼き 粉ふきいも カレースープ	あじ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	白菜・玉ねぎ 生姜・にんにく	胚芽パン・パン粉 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	812	36.7	33.7
26	金	○	麦ごはん	さんまみぞれ煮 茎わかめのきんぴら だぶ	さんま・てんぷら 鶏肉・油揚げ かまぼこ	牛乳 茎わかめ	人参	エリンギ・大根 椎茸・根深ねぎ ごぼう	米・麦 里いも 砂糖 澱粉	菜種油	784	29.4	24.6
29	月	○	麦ごはん 味付のり	豚肉と里芋のごまみそ煮 大根サラダ	豚肉 厚揚げ・ハム 米みそ	牛乳 味付のり わかめ	人参	大根・れんこん こんにやく・枝豆 生姜	米・麦 里いも 砂糖	エッグケアマヨネーズ すりごま	789	26.7	25.8
30	火	○	フィッシュ バーガー (ミルク丸パン)	ほきフライ ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉 ほきフライ 鶏ささみ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ・きゅうり とうもろこし	ミルクパン じゃがいも 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ	769	29.8	30.3

※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。

※★印は新作メニューです。給食を通して様々な料理や食材と出会い、食経験を広げてほしいと願っています。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ・大根	福岡・熊本	葉ねぎ	福岡・大分	ししゃもフライ	ノルウェー・カナダ・アイスランド・ロシア
きゅうり	熊本・佐賀	小松菜	福岡	さば	ノルウェー
ごぼう	青森・熊本	さつまいも	宮崎・熊本	カラフトマス(サーモンフライ)	ロシア
にら	熊本・大分・宮崎	根深ねぎ	大分・北海道	あじ	ニュージーランド
里芋	熊本・宮崎	かぼちゃ	北海道	さんまみぞれ煮	青森・岩手・北海道・台湾
白菜	長野・熊本	もやし	福岡・大分	ホキ	ニュージーランド・アルゼンチン・チリ