



令和3年度 10月分 予定献立表

給食目標:自分の食生活を見直そう

主食、主菜、副菜、汁物を
組み合わせて食べましょう。

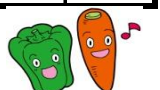
新宮町立 新宮東中学校

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			
1	金	○	麦ごはん	いかの天ぷら 野菜とちくわのごま和え ワタンスープ	いか・ちくわ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	キャベツ・きくらげ もやし	米・麦 砂糖 ワタタン	菜種油 ごま・ごま油	808	26.4	28.7
4	月	○	麦ごはん	さんまのおかか煮 キャベツとツナのごまネーズ すまし汁	さんま・まぐろ かつおぶし・豆腐 鶏肉・かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	切干大根 キャベツ えのきだけ	米・麦 砂糖・ごま 麩	菜種油 エッグケアマヨネーズ	807	31.2	28.1
5	火	○	ぶどう パン	おからオムレツ ポトフ アセロラゼリー	ベーコン・おから 豆乳クリーム 卵・鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	ぶどうパン 砂糖・マカロニ じゃがいも アセロラゼリー	菜種油	783	31.4	25.7
6	水	○	麦ごはん	なすのピリ辛煮 ナムル いりこ	厚揚げ・豚肉 豆板醤	牛乳 いりこ	人参・ピーマン ほうれん草	なす・玉ねぎ にんにく・しょうが もやし	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま・ごま油	794	31.1	24.1
7	木	チャレンジ！バランス弁当の日											
8	金	○	麦ごはん	磯辺煮 しらすと野菜の和え物 アーモンドカル	豚肉・大豆 ちくわ	牛乳 茎わかめ しらすばし	人参・小松菜	こんにゃく・ しょうが・もやし キャベツ・コーン	米・麦 砂糖・じゃがいも アーモンドカル	菜種油 ごま油	750	27.8	18.4
11	月	○	麦ごはん	麻婆春雨 ほうれん草のじゃこ和え オレンジ	厚揚げ・豚肉 赤味噌・豆板醤 甜麺醬・コチジャン	牛乳 しらすばし	人参・にら ほうれん草	玉ねぎ・椎茸・しめじ 深ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・コーン・オレンジ	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油・ごま	801	28.2	20.2
12	火	○	きな粉 揚げパン	コンソメスープ 大豆ツナサラダ	きな粉・鶏肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー バジル	玉ねぎ・にんにく カリフラワー きゅうり・キャベツ	パン・砂糖 じゃがいも マカロニ	菜種油 ドレッシング オリーブ油	763	29.6	30.9
13	水	○	栗とさつま いものご飯	さんまの塩焼き 白菜の即席漬け 呉汁	さんま 豚肉・油揚げ 大豆・味噌	牛乳 塩こんぶ	人参・小松菜 ねぎ	白菜・玉ねぎ	米・麦・栗 さつまいも・砂糖 じゃがいも	菜種油	790	29.7	27.1
14	木	○	キャロット パン	鶏肉のレモンバジル焼き ゆでブロッコリー コーンポタージュ ミニフィッシュ	鶏肉	牛乳 調理用牛乳 いりこ	ブロッコリー バジル パセリ	レモン・コーン 玉ねぎ	キャロットパン 砂糖	菜種油 大豆バター	788	30.3	35.6
15	金	○	麦ごはん	カレー 甘夏サラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ・枝豆・にんにく しょうが・りんご・甘夏 きゅうり・キャベツ	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	852	26.4	22.9
18	月	○	麦ごはん	八珍豆腐 もやしのごま醤油和え 焼売	豚肉・豆腐 ちくわ・焼売	牛乳	人参・いんげん	玉ねぎ・筍 深ねぎ・しめじ きゅうり・もやし・きくらげ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま・ごま油	787	33.3	20.6
食育の日			カリカリ 梅ひじき ごはん	豚肉のみそはちみつ焼き ブロッコリーのちりめんガーリック とろとろオクラスープ	かつおぶし 豚肉・味噌 大豆・豆腐	牛乳 ひじき しらすばし	ブロッコリー 小松菜 人参・オクラ	梅・しょうが・冬瓜 コーン・にんにく しょうが・なめこ	米・麦 砂糖・はちみつ	菜種油 ごま・ごま油 オリーブ油	795	31.0	25.9
20	水	○	麦ごはん	白身魚のピザソース焼き 小松菜サラダ 切り干し大根のみそ汁	メルルーサ ハム・油揚げ 大豆・味噌	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン 小松菜	玉ねぎ・キャベツ えのきだけ・切干大根 深ねぎ・しめじ	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	840	43.4	25.4
21	木	○	丸パン	野菜コロッケ ゆでキャベツ・一食中濃ソース フォー ぶどうヨーグルト	鶏肉	牛乳 ぶどうヨーグルト	ねぎ・水菜	キャベツ・もやし レタス・しめじ しょうが にんにく・レモン	丸パン 野菜コロッケ ビーフン	菜種油	816	29.1	28.5
25	月	○	麦ごはん	鮭フライ 茎わかめの炒り煮 じゃが芋のみそ汁	鮭・牛肉 豆腐・味噌	牛乳 茎わかめ わかめ	人参 ねぎ	こんにゃく えのきだけ 玉ねぎ	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	806	27.5	23.9
26	火	○	手作り ココア 蒸しパン	スパゲティミートソース 小松菜ソテー	牛肉・豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 調理用牛乳	人参・トマト 小松菜	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム キャベツ・コーン	蒸し粉・砂糖 ココア・アーモンド スパゲティ	菜種油 大豆バター オリーブ油	825	30.0	31.8
27	水	○	麦ごはん	治部煮 切り干し大根のたらこ炒め いわしのみぞれ煮	いわし たらこ・鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	切干大根 いとこんにゃく 椎茸・筍	米・麦・麩 砂糖・小麦粉 じゃがいも	菜種油 ごま油	830	33.1	25.4
28	木	○	手作り はちみつ レモン トースト	豆乳クリームペンネ ささみとアーモンドのサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー 人参	レモン・カリフラワー きゅうり・玉ねぎ マッシュルーム・アスパラ	ワンローフパン 砂糖・はちみつ アーモンド・ペンネ	菜種油 オリーブ油 大豆バター	806	31.0	30.6
29	金	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ フレンチサラダ 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 きゅうり・コーン・みかん	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油	826	27.0	24.4

※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。10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	福岡・大分	ピーマン	熊本	いか天ぷら	北太平洋沖
小松菜	福岡	チンゲン菜	熊本・佐賀	さんまおかか煮	青森・岩手・北海道・台湾
キャベツ	熊本・群馬	もやし	大分	さんま	北海道・青森・宮城・岩手・千葉・茨城
きゅうり	熊本・佐賀	さつまいも	宮崎・熊本	メルルーサ	アルゼンチン
なす	熊本・福岡	人参・じゃがいも	北海道・青森	鮭フライ	北海道・青森・宮城
冬瓜	長崎・岡山	玉ねぎ	佐賀・長崎・北海道	いわしのみぞれ煮	青森・北海道・千葉・鳥取・ロシア等