



令和4年9月学校給食予定献立表



朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！

給食目標：健康的な生活リズムを考えよう

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				
9/1	木	○	麦ごはん	カレー キャベツとコーンのサラダ 型抜きチーズ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ・枝豆 コーン・レモン	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油 カレールウ	791	25.0	25.6	
旬の食材を使った献立				けんちん汁 冷凍みかん	豚肉 赤みそ・油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 葉ねぎ	玉ねぎ・なす にんにく・生姜・椎茸 冬瓜・ごぼう・みかん	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	768	27.9	21.5	
5	月	○	麦ごはん	厚揚げの中華煮込み ハンサンスー しゅうまい(2個)	豚肉 厚揚げ・ハム しゅうまい	牛乳	チンゲン菜 人参	れんこん・木くらげ 玉ねぎ・にんにく・レモン きゅうり・もやし	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	831	31.3	24.5	
6	火	○	胚芽パン	おからオムレツ 豆とソーセージのトマト煮 ヨーグルト	とりささ身 卵・ウィンナー おから・ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参・かぼちゃ ほうれん草 トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく ズッキーニ・なす	胚芽パン 砂糖 はちみつ	菜種油	831	35.8	32.3	
7	水	○	麦ごはん 梅干し 焼きのり	肉じゃが アスパラのごまネーズ	豚肉 ハム	牛乳 焼きのり	人参 アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜・梅	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	767	24.7	22.9	
8	木	○	ミルクパン	豚肉とキャベツのペペロンチーノ れんこんとブロッコリーのサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	ブロッコリー 葉ねぎ	玉ねぎ・しめじ キャベツ・れんこん にんにく	ミルクパン スパゲティ	オリーブ油・菜種油 エッグケアマヨネーズ アーモンド	780	29.8	28.6	
9	金	○	麦ごはん	さばのかば焼き 小松菜の和え物 みそ汁	さば・豆腐 油揚げ・みそ 竹輪	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし・生姜 玉ねぎ・えのきだけ	米・麦 でん粉・砂糖 さつまいも	菜種油 ごま	816	29.1	27.8	
福岡県の料理				筑前煮 キスフライ 切り干し大根の酢の物	鶏肉・厚揚げ とりささ身 きすフライ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう・れんこん こんにゃく・椎茸 千切大根・キャベツ	米・麦 里芋・砂糖	菜種油 ごま ごま油	759	25.0	20.9	
13	火	○	チーズパン	豆腐のミートソース煮 フルーツボンチ	牛肉・豚肉 豆腐・大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・みかん パイン・もも マッシュルーム	チーズパン マスカットゼリー	菜種油 大豆バター カレールウ	832	31.3	31.6	
韓国の料理				チヂミ マロニースープ	牛肉・チヂミ 鶏肉・豆板醤	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし・にんにく 生姜・玉ねぎ・キムチ えのきだけ・椎茸	米・砂糖 マロニー	菜種油 ごま ごま油	763	23.2	26.8	
地産地消				食パン 新宮町産 いちごジャム	サーモンフライ ハムとカリフラワーのサラダ ミネストローネ	サーモンフライ ハム・ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	カリフラワー 玉ねぎ・コーン にんにく	食パン・マカロニ じゃがいも いちごジャム	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	854	31.6	31.9
16	金	○	麦ごはん	さばのみぞれ煮 にんじんしりしり みそ汁	さば・豆腐 油揚げ・みそ 卵・ツナ	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	もやし・大根 玉ねぎ・えのきだけ	米・麦 砂糖	菜種油	787	29.0	29.9	
福岡県の料理				ハンバーグトマトソース ツナサラダ スパゲティスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト・パセリ ほうれん草	玉ねぎ・にんにく キャベツ・コーン レタス	丸パン スパゲティ	エッグケアマヨネーズ	760	28.5	30.9	
21	水	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハニーサラダ 豆乳プリンタルト	牛肉 ハム 豆乳プリンタルト	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・しめじ 枝豆・にんにく キャベツ・コーン	米・麦 はちみつ	菜種油 オリーブ油	847	25.1	27.8	
22	木	○	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 ツナ	牛乳 いりこ わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ・椎茸 きゅうり・ごぼう	米・麦 うどん	エッグケアマヨネーズ ごま	771	28.1	20.0	
加シウムが多い献立				白身魚フライ カリカリじゃこサラダ すまし汁	まだらフライ 鶏肉・かまぼこ 豆腐	牛乳 白す干 わかめ	人参 葉ねぎ	キャベツ・白菜 えのきだけ	米・麦 砂糖・丸麩	菜種油 ごま油	747	27.9	22.6	
27	火	○	ホットドック (背割り 米粉パン)	ウィンナー(2本) 蒸しキャベツ・ケチャップ 豆乳クリームシチュー	ソーセージ 鶏肉・豆乳 豆乳クリーム	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ・枝豆	米粉パン じゃがいも	菜種油 大豆バター	768	35.4	29.4	
鉄分が多い献立				なすのピリ辛煮 ひじきのマリネサラダ ヨーグルト	豚肉・豆板醤 ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参	なす・枝豆・にんにく 生姜・玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン・レモン	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま油	758	27.3	20.1	
29	木	○	食パン りんごジャム	魚のマヨネーズ焼き レモンサラダ コンソメスープ	メルルーサ とりささ身 ベーコン	牛乳	パセリ・人参 ほうれん草 ブロッコリー	マッシュルーム キャベツ・コーン 玉ねぎ・レモン	食パン・マカロニ じゃがいも りんごジャム	エッグケアマヨネーズ ドレッシング	734	33.4	27.0	
鹿児島県の料理				きびなごカリカリフライ 五目きんぴら さつまい	きびなごフライ 角天 豆腐・みそ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう・大根 こんにゃく・根深ねぎ	米・麦 砂糖 さつまいも	菜種油 ごま ごま油	762	22.8	22.4	

※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。9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
玉ねぎ・人参・じゃがいも	長崎・福岡	葉ねぎ・チンゲン菜・小松菜	福岡	さば	ノルウェー
なす・きゅうり	熊本・福岡	冬瓜	岡山	メルルーサ	アルゼンチン・ニュージーランド
南瓜	福岡・長崎	ピーマン	大分・鹿児島	きびなご	鹿児島・長崎
さつまいも	宮崎・鹿児島	ズッキーニ・レタス・白菜	長野	たら	北海道
ごぼう	鹿児島・熊本	もやし	大分	サーモン	北海道
キャベツ	群馬	大根	北海道・熊本	キス	鹿児島