



令和4年10月学校給食予定献立表

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	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:油脂類			
					魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類			
3	月	○	コーンライス	いかの天ぷら ほうれん草のごま和え ワンタンスープ	いか・ちくわ 豚肉 わかめ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 チンゲン菜	キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン	米・麦 砂糖 ワンタン	菜種油 ごま・ごま油 バター	766	24.3	28.7
4	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 スパゲティ	菜種油・チョコ 大豆バター	776	28.3	27.6
5	水	○	麦ごはん	さんまのみぞれ煮 キャベツとツナのごまネーズ すまし汁	さんま・ツナ 豆腐・かつおぶし 鶏肉・かまぼこ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 人参	切干大根 キャベツ・コーン 大根・えのきだけ	米・麦 砂糖・ごま 麩	ごま エッグゲアマヨネーズ	771	29.3	27.3
6	木	○	麦ごはん	鶏の唐揚げ 豚肉と切干し大根のエスニック炒め 白菜スープ	豚肉・豆腐 鶏肉・豆板醤 ちくわ	牛乳	人参・にら 水菜	玉ねぎ・生姜・にんにく 切干大根・エリンギ 白菜	米・麦 砂糖 てん粉・マロニー	菜種油 ごま・ごま油	851	32.8	31.0
7	金	○	麦ごはん きくらげ佃煮	磯辺煮 ちりめん野菜のナムル ブルーベリーゼリー	豚肉・大豆 ちくわ	牛乳 茎わかめ しらすばし	人参・小松菜	キャベツ・こんにゃく 生姜・もやし コーン・きくらげ	米・麦 砂糖・じゃがいも ブルーベリーゼリー	菜種油 ごま油	750	24.3	16.4
11	火	○	手作り きな粉 揚げパン	野菜たっぷりスープ ビーンズサラダ	きな粉・ツナ ベーコン・大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	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	菜種油 ドレッシング オリーブ油	771	26.1	33.0
秋を感じる献立				さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁	さんま・豆腐 豚肉・味噌 かつおぶし	牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ	白菜・こんにゃく 大根・ごぼう しょうが	米・麦・栗 さつまいも・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま・ごま油	746	26.6	24.7
13	木	○	丸パン 横割り	フィッシュ&チップス (魚のフライ・ポテト・タルタルソース) フォー ぶどうヨーグルト	ほきフライ 鶏肉	牛乳 ぶどうヨーグルト	葉ねぎ・水菜	もやし・レモン レタス・しめじ 生姜・にんにく	パン じゃがいも ビーフン	菜種油 ノンエッグタルタルソース	764	30.3	26.8
14	金	○	麦ごはん	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 厚揚げ・味噌 わかめ	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・パン粉	菜種油	750	35.0	20.5
17	月	○	麦ごはん	カレー 甘夏サラダ 型抜きチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ・生姜・にんにく 枝豆・甘夏 きゅうり・キャベツ	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 カレールウ オリーブ油	794	25.1	25.3
18	火	○	麦ごはん	とりすき 大根サラダ パリッシュ(甘辛いりこ)	鶏肉 焼豆腐 ハム	牛乳 いりこ わかめ	小松菜 人参	白菜・玉ねぎ えのきだけ・こんにゃく 深ねぎ・大根	米・麦 麩・砂糖	菜種油 ごま エッグゲアマヨネーズ	766	27.5	25.2
食育の日				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 とろとろスープ	豚肉・味噌 大豆・豆腐 かつおぶし	牛乳 ひじき しらすばし	ブロッコリー 小松菜・人参 葉ねぎ	梅・生姜・冬瓜 コーン・にんにく なめこ	米・麦 砂糖	ごま・ごま油	753	28.6	25.1
20	木	○	キャロット パン	鶏肉のレモンバジル焼き ブロッコリー コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 調理用牛乳	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 バター	743	31.6	30.3
24	月	○	麦ごはん	サーモンフライ 茎わかめの炒り煮 みそ汁	サーモンフライ 牛肉・豆腐 味噌 わかめ	牛乳 茎わかめ わかめ	人参 葉ねぎ	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	765	27.6	22.3
25	火	○	手作り ぶどう パン	おからオムレツ ポトフ クリームヨーグルト	ベーコン・おから 豆乳クリーム 卵・鶏肉	牛乳 ヨーグルト	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 じゃがいも	菜種油	794	32.7	26.5
石川県の郷土料理				魚の豆板醤ソース 白菜のごま醤油和え 治部煮	さば・厚揚げ ちくわ・鶏肉 味噌・豆板醤	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	生姜・にんにく 白菜・きくらげ 椎茸	米・麦 砂糖・小麦粉 麩	ごま	780	36.7	21.5
27	木	○	手作り アーモンド トースト	ペンネのカルボナーラ風 グリーンサラダ	ハム・豆乳 ベーコン 豆乳クリーム	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 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 ペンネ・砂糖	菜種油・大豆バター アーモンド オリーブ油・バター	752	27.2	34.0
28	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	796	24.7	21.9
31	月	○	麦ごはん	ししゃもフリッター ひじきと切り干しのごまネーズ 豆腐の味噌汁	ししゃもフライ ハム・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 ひじき・わかめ しらす干し	葉ねぎ	切干大根 コーン・きゅうり 玉ねぎ・白菜	米・麦 じゃがいも	ごま 菜種油 エッグゲアマヨネーズ	802	25.6	28.4

※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
にら・ピーマン	大分・熊本	レタス	長野・大分・長崎	玉ねぎ	北海道
小松菜・葉ねぎ	福岡・佐賀	チンゲン菜	福岡・熊本・佐賀	いか	北太平洋沖
キャベツ	熊本・群馬	もやし・水菜	福岡	さんま	北海道
白菜	長野	さつまいも	宮崎・鹿児島	メルルーサ	アルゼンチン・ニュージーランド
きゅうり	熊本・佐賀	大根	北海道・青森・熊本・長崎	サーモン	三陸・北海道
ごぼう	熊本	人参・じゃがいも	北海道・青森	ししゃも	ニュージーランド
冬瓜	長崎・愛知・岡山	根深ねぎ	大分・北海道	さば	ノルウエー