



令和4年11月学校給食予定献立表

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 | 火 | ○ | 食パン | ほきフライ ポテトサラダ コンソメスープ | ほきフライ 鶏ささ身 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | コーン・きゅうり 玉ねぎ・キャベツ | パン じゃがいも 砂糖 | 菜種油 エッグケアマヨネーズ | 732 | 28.8 | 28.0 |
| 山梨県の料理 | | | | ほうとう | 豚肉・かまぼこ 油揚げ・鶏肉 みそ | 牛乳 昆布 | 人参 かぼちゃ ブロッコリー | ごぼう・椎茸・生姜 枝豆・こんにゃく 白菜・深ねぎ・しめじ | 米 きしめん | 菜種油 アーモンド | 775 | 30.5 | 25.0 |
| 4 | 金 | ○ | 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 にんにく・生姜 みかん・パイナップル・桃 | 米・麦 じゃがいも マスカットゼリー | 菜種油 カレールウ | 797 | 22.8 | 18.0 |
| 7 | 月 | ○ | 麦ごはん | さばのマスタード焼き れんこんの金平 海藻と水菜のかき玉汁 | さば・角天 豆腐・卵 | 牛乳 わかめ | 人参 水菜 | れんこん・玉ねぎ こんにゃく・枝豆 えのきだけ | 米・麦 砂糖 でん粉 | ごま 菜種油 ごま油 | 795 | 28.9 | 28.1 |
| 8 | 火 | ○ | ガーリック パン | さつまいもシチュー ロマネスコソテー 元気ヨーグルト | 鶏肉・豆乳 豆乳クリーム ウインナー | 牛乳 ヨーグルト | パセリ・ブロッコリー ロマネスコ 人参・小松菜 | 玉ねぎ・にんにく 枝豆・コーン | ソフトフランス さつまいも | オリーブ油 大豆バター 菜種油 | 744 | 28.0 | 29.7 |
| 鉄分が多い献立 | | | | すき焼き れんこん和風サラダ | 牛肉・焼豆腐 ツナ | 牛乳 | 小松菜 ブロッコリー | 白菜・玉ねぎ・深ねぎ えのきだけ・こんにゃく れんこん・きゅうり | 米・麦 麩・砂糖 | 菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま | 784 | 27.0 | 26.0 |
| 10 | 木 | ○ | 食パン ココアクリ 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 ツナ ベーコン | 牛乳 | パセリ ブロッコリー 人参・トマト | コーン・玉ねぎ・にんにく マッシュルーム・カリフラワー キャベツ・きゅうり | 食パン・マカロニ ココアクリーム 砂糖・じゃがいも | エッグケアマヨネーズ オリーブ油 | 808 | 36.4 | 29.2 |
| 11 | 金 | ○ | 麦ごはん | 豆腐とニラの中煮 餃子 ナムル | 豚肉・豆腐 餃子 | 牛乳 | にら・人参 ほうれん草 | 玉ねぎ・しめじ たけのこ・もやし 生姜 | 米・麦 砂糖・でん粉 | 菜種油 ごま油 ごま | 798 | 27.3 | 22.7 |
| 14 | 月 | ○ | 麦ごはん | ちゃんこ鍋 いわし梅煮 昆布和え | 鶏肉・豆腐 油揚げ・いわし ミートボール(鶏・豚) | 牛乳 昆布 | 水菜・人参 にら・小松菜 | ごぼう・白菜 椎茸・こんにゃく 梅・生姜 | 米・麦 砂糖 |  | 741 | 29.5 | 24.0 |
| 15 | 火 | ○ | ピタパン | チリコンカン レモンサラダ キャンディーチーズ | 牛肉・豚肉 大豆・ツナ | 牛乳 チーズ | 人参 トマト・レモン ブロッコリー | 玉ねぎ・にんにく キャベツ・コーン | ピタパン | 菜種油 ドレッシング | 733 | 33.0 | 33.8 |
| 旬の食材を使った献立 | | | | 千草焼 根菜のみそ汁 | 鶏肉・卵 かつお節 油揚げ・みそ | 牛乳 ひじき 白す干 | 人参 ほうれん草 葉ねぎ | 玉ねぎ・椎茸 大根・白菜 | 米・麦 砂糖・里芋 | 菜種油 ごま ごま油 | 737 | 27.8 | 21.6 |
| 地産地消 | | | | しいらフライ ツナとカリフラワーのサラダ ジンジャーポトフ | しいらフライ ツナ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ブロッコリー | カリフラワー 玉ねぎ・キャベツ 生姜 | パン じゃがいも | 菜種油 エッグケアマヨネーズ | 781 | 31.7 | 31.7 |
| 18 | 金 | ○ | 麦ごはん | ピリッと肉じゃが 寒天サラダ みかん | 豚肉・豆板醤 竹輪 | 牛乳 糸寒天 | 人参 | 玉ねぎ・こんにゃく 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 ごま ごま油 | 773 | 23.9 | 18.0 |
| 毎月19日は食育の日 | | | | さばの塩焼き 切干大根の酢の物 みそ汁 | さば 鶏ささ身 厚揚げ・みそ | 牛乳 | 人参 葉ねぎ | 干切大根・キャベツ 大根・玉ねぎ えのきだけ | 米・麦 砂糖 さつまいも | ごま ごま油 | 832 | 30.9 | 29.5 |
| 手作り | | | | 和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー | ベーコン 豚肉 ツナ | 牛乳・チーズ 調理用牛乳 のり | 葉ねぎ ブロッコリー | 枝豆・えのきだけ しめじ・玉ねぎ・コーン にんにく・キャベツ | 小麦粉 砂糖・スパゲティ ぶどうゼリー | オリーブ油 ドレッシング | 784 | 30.0 | 24.1 |
| 24 | 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 | 人参 ブロッコリー パセリ | 白菜・玉ねぎ にんにく・生姜 | 胚芽パン パン粉 じゃがいも | オリーブ油 菜種油 カレールウ | 778 | 35.0 | 32.1 |
| 25 | 金 | ○ | 麦ごはん | さんまみぞれ煮 荳わかめの金平 だぶ | さんま 角天・鶏肉 油揚げ・かまぼこ | 牛乳 荳わかめ | 人参 葉ねぎ | ごぼう・大根 エリンギ・椎茸 生姜 | 米・麦 砂糖・里芋 でん粉 | 菜種油 ごま油 | 758 | 28.1 | 24.8 |
| 28 | 月 | ○ | 麦ごはん 味つけのり | 豚肉と里芋のごまみそ煮 大根サラダ | 豚肉 厚揚げ・みそ ハム | 牛乳 のり わかめ | 人参 | れんこん・こんにゃく 生姜・枝豆 大根 | 米・麦 里芋・砂糖 | 菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま | 775 | 25.4 | 25.6 |
| 29 | 火 | ○ | ミルク クレセント ロール | おからオムレツ ビーンズシチュー おさつスティック | ハム・おから 卵・豆乳クリーム 牛肉・ガルバンゾー | 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・砂糖 じゃがいも さつまいも | 菜種油 | 763 | 34.7 | 28.4 |
| カルシウムが多い献立 | | | | 麻婆豆腐 パンサンスー 一食ミニフィッシュ | 豚肉・牛肉・大豆 赤みそ・豆板醤 ハム・豆腐 | 牛乳 いりこ | 人参 にら | 玉ねぎ・にんにく 生姜・椎茸 キャベツ・きゅうり | 米・麦 でん粉・砂糖 春雨 | 菜種油 ごま油 | 781 | 30.3 | 21.7 |

※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。11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 |
|---------------|-------|------------|--------|-----------|--------------------|
| キャベツ・さつまいも・大根 | 熊本 | かぼちゃ | 北海道・熊本 | しいら | 福岡 |
| きゅうり | 熊本・佐賀 | もやし | 大分 | ほき・あじ | ニュージーランド・アルゼンチン・チリ |
| ごぼう | 青森 | 小松菜・水菜・葉ねぎ | 福岡 | さば | ノルウェー |
| 白菜・根深ねぎ | 大分・熊本 | にら | 宮崎・熊本 | さんま・いわし・鮭 | 青森・岩手・北海道・台湾 |