



# 令和5年6月学校給食予定献立表

給食目標: 食事の衛生について気をつけよう

## 6月は「食育月間」です!

食生活について考えてみましょう。



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	木	○	米粉パン	五目焼きそば レモンサラダ アセロラゼリー	豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳	人参 にら ブロッコリー	きくらげ・もやし 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	米粉パン 中華麺 アセロラゼリー	菜種油 ドレッシング	787	33.0	22.1
2	金	○	麦ごはん	ホキフライ ほうれん草のごま和え みそ汁	ホキ 豆腐・油揚げ 竹輪・みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	白菜・もやし えのき	米・麦 砂糖	菜種油 ごま	765	26.5	23.3
5	月	○	麦ごはん <b>セルフ</b>	ジャージャン豆腐 春雨の甘酢和え 揚げ餃子	豚肉・みそ 厚揚げ・ハム・餃子 豆板醤・赤みそ	牛乳	人参	しめじ・玉ねぎ・いんげん もやし・生姜・にんにく きゅうり・きくらげ・れんこん	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	846	29.8	26.1
6	火	○	ホットドッグ (コッペパン)	ウインナー・ケチャップ 蒸しキャベツ 豆乳クリームシチュー・チーズ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ 豆乳クリーム	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ・枝豆 玉ねぎ・にんにく	パン じゃがいも	菜種油 大豆バター	767	33.4	30.8
7	水	○	麦ごはん <b>手作り</b>	サーモンフライ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	サーモン・豆腐 角天・油揚げ 大豆・みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油	755	27.5	20.4
8	木	○	ツナトースト	花野菜サラダ ジンジャーポトフ ヨーグルト	鶏肉 ツナ ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ カリフラワー・生姜 きゅうり・セロリ	パン じゃがいも	エッグケアマヨネーズ ドレッシング	790	33.5	28.8
9	金	○	麦ごはん	豚肉の南蛮煮 切り干し大根の酢の物 いりこ	豚肉 大豆・みそ ツナ・いりこ	牛乳	人参	こんにゃく・ごぼう 千切大根・枝豆 生姜・きゅうり	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	751	28.5	19.1
12	月	○	麦ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら すまし汁	さば・豆腐 角天・鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	えのきだけ ごぼう・こんにゃく	米・麦 砂糖	菜種油 ごま ごま油	785	28.4	29.5
13	火	○	麦ごはん	マーボーカレー(丼) ささみとアーモンドのサラダ 冷凍みかん	豚肉・豆腐 とりささみ・豆板醤 大豆・みそ・赤みそ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・椎茸・にんにく きゅうり・カリフラワー・レモン 枝豆・生姜・みかん	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 オリーブ油 アーモンド	799	30.9	23.9
14	水	○	麦ごはん 鮭ふりかけ	甘味噌そばろじゃが 海藻サラダ	豚肉・牛肉 高野豆腐 みそ・ハム・鮭	牛乳 海藻	人参 いんげん	玉ねぎ・きゅうり 生姜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	754	27.1	19.4
15	木	○	黒糖食パン	ポークビーンズ かぼちゃとハムのサラダ	豚肉・大豆 ハム	牛乳	人参・トマト かぼちゃ・ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく 枝豆・コーン	黒糖パン じゃがいも	菜種油・ドレッシング ハヤシルウ	734	30.6	25.3
16	金	○	あじさい ごはん <b>食育の日</b>	しいらフライ 小松菜のごま和え 厚揚げのみそ汁	しいら 厚揚げ 竹輪・みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ・もやし えのきだけ しそ・枝豆	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	734	27.8	19.4
19	月	○	麦ごはん <b>世界の料理:インド</b>	いわしの梅煮 豚肉とキャベツの塩昆布炒め さつまい	いわし 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	キャベツ・こんにゃく 玉ねぎ・生姜 ごぼう・梅	米・麦 さつまいも	菜種油	755	26.4	20.6
20	火	○	ナン	ドライカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	豚肉・ツナ ひよこ豆 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・コーン キャベツ にんにく・生姜	ナン じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 菜種油 カレールウ	785	31.4	32.4
21	水	○	麦ごはん	八珍豆腐 ナムル シュウマイ(2個)	豆腐・牛肉 焼豚 しゅうまい	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・きゅうり にんにく・生姜 椎茸・もやし	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	757	28.8	21.1
22	木	○	ミルク ねじりパン <b>郷土料理:沖縄県</b>	あじのパン粉焼き マカロニサラダ ミートボールスープ	あじ・ツナ ミートボール	牛乳	人参 パセリ・バジル ほうれん草	きゅうり・コーン 玉ねぎ・にんにく レモン	ミルクパン・マカロニ 砂糖・パン粉 マロニー	オリーブ油	735	37.8	24.7
23	金	○	沖縄 ジュシー	厚揚げのチャンプルー もずく汁 シークワサーゼリー	豚肉・厚揚げ 卵・かまぼこ 豆腐・ツナ かつお節	牛乳 ひじき・昆布 もずく	人参 にがうり ねぎ	椎茸・生姜 もやし・えのきだけ	米 砂糖 シークワサーゼリー	菜種油	734	28.8	21.6
26	月	○	麦ごはん <b>手作り</b>	ハッシュドビーフ お腹すっきりゴマネーズ	牛肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム コーン・にんにく 千切大根・枝豆キャベツ	米・麦 ハヤシルウ・ごま油 エッグケアマヨネーズ	菜種油・ごま	759	24.7	24.1
27	火	○	ベーコンと チーズのおか ず蒸しパン	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ いりこ(パリッシュ)	ベーコン 豚肉・ツナ	牛乳 調理用牛乳 チーズ・のり・いりこ	ねぎ ブロッコリー	枝豆・えのきだけ キャベツ・しめじ・玉ねぎ コーン・にんにく	小麦粉 パゲティ・砂糖 ドレッシング	オリーブ油	741	32.2	25.8
28	水	○	麦ごはん	ししゃもフライ 茎わかめのきんぴら だぶ	ししゃも 角天・油揚げ 鶏肉・豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	エリンギ・椎茸 ごぼう・こんにゃく	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	756	25.8	24.8
29	木	○	丸パン	ハンバーグトマトソース ツナサラダ 白菜スープ	豚肉・鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト・パセリ ほうれん草	キャベツ・コーン 白菜・玉ねぎ	パン・パン粉 エッグケアマヨネーズ	769	31.9	33.0	
30	金	○	麦ごはん	カレー肉じゃが カリカリじゃこサラダ 冷凍みかん	豚肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	人参	玉ねぎ・枝豆・白菜 こんにゃく・生姜 キャベツ・みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	788	26.5	21.4

※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。

6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
にがうり	福岡・熊本	ほうれん草・セロリ・小松菜・	福岡	かぼちゃ	ニュージーランド・北海道
きゅうり	佐賀・熊本	ねぎ・キャベツ・チンゲン菜		しいら	福岡
もやし	大分	ごぼう	熊本・青森	さば:いわし・サケ国内	ししゃも:ノルウェー・カナダ・アイスランド
さつまいも・ごぼう	熊本	にら・白菜	大分・宮崎	たら:ロシア	あじ:ホキ:ニュージーランド