



# 令和5年8・9月学校給食予定献立表



9月6日(水)7日(木)8日(金):給食なし  
27日(水)チャレンジMy弁当の日(ローリングストック式):給食なし

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			
<b>旬の食材を使った献立</b>													
8/30	水	○	麦ごはん	夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え 福神漬	豚肉 牛乳	かぼちゃ ヨーグルト	なす・玉ねぎ・枝豆 人参 トマト	にんにく・生姜・福神漬 みかん・パイン・もも	米・麦 じゃがいも マスカットゼリー	菜種油 カレールウ	786	22.7	16.4
8/31	木	○	ミルクパン	シャージャン麺 キャベツとコーンのゴマネーズ レモンゼリー	豚肉 みそ・豆板醤 ツナ	牛乳	人参 いんげん ブロッコリー	玉ねぎ・もやし・生姜 根深ねぎ・ごぼう コーン・キャベツ・にんにく	ミルクパン スパゲティ レモンゼリー・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	782	28.0	25.2
9/1	金	○	麦ごはん	赤魚の照り焼き にんじんしりしり 豆腐のみそ汁	赤魚・卵・かつおぶし ツナ・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 人参	根深ねぎ・生姜 大根・玉ねぎ えのきだけ・もやし	米・麦 でん粉・砂糖 さつまいも	菜種油	756	36.2	19.0
<b>鹿児島県の料理</b>													
4	月	○	麦ごはん	きびなごカリカリフライ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	きびなごフライ 角天・厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 葉ねぎ	ごぼう・玉ねぎ こんにゃく・	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま ごま油	759	22.4	22.5
5	火	○	胚芽食パン	とうもろこしのグラタン 豆とソーセージのトマト煮	ひよこ豆 ウインナー・おから	牛乳	人参・かぼちゃ トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく なす・コーン・ズッキーニ	胚芽パン・はちみつ じゃがいも・米粉	菜種油	778	28.8	32.0
11	月	○	わかめ ごはん	鶏南蛮うどん ごぼうサラダ	鶏肉 油揚げ・ツナ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ・アスパラガス	玉ねぎ・椎茸 小松菜・ごぼう	米・麦 うどん・でん粉	エッグケアマヨネーズ ごま	781	26.6	22.6
<b>加減が多い献立</b>													
12	火	○	チーズパン	豆腐のミートソース煮 フルーツポンチ	牛肉・豚肉 豆腐・大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・パイン みかん・もも	チーズパン マスカットゼリー	菜種油・カレールウ 大豆バター	811	30.9	31.5
13	水	○	麦ごはん 梅干し 味付けのり	肉じゃが アスパラのゴマネーズ	豚肉 ハム	牛乳 味付のり	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	776	24.7	23.5
14	木	○	アーモンド トースト	豆乳クリームシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	鶏肉・豆乳 ハム 豆乳クリーム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	きゅうり・コーン 玉ねぎ・枝豆 レモン	食パン 砂糖・マカロニ じゃがいも	菜種油 バター・オリーブ油 アーモンド	794	30.4	34.0
<b>地産地消</b>													
15	金	○	麦ごはん	しいらフライ カリカリじゃこサラダ すまし汁	しいらフライ 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	756	31.1	23.4
19	火	○	丸パン 横割り	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 チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり コーン	丸パン スパゲティ	エッグケアマヨネーズ	760	29.0	30.3
<b>韓国の料理</b>													
20	水	○	キムチ ピビンバ	ショウロンボウ マロニースープ ピビンバナムル	牛肉・ショウロンボウ 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	764	26.0	22.9
21	木	○	食パン いちじく ジャム	豚肉とキャベツのペペロンチーノ ブロッコリーときゅうりのサラダ アーモンドカル	豚肉 ささみ	牛乳 いりこ	ブロッコリー 葉ねぎ 人参	玉ねぎ・しめじ キャベツ・にんにく きゅうり・	食パン スパゲティ いちじくジャム	菜種油 ドレッシング アーモンド	786	30.5	25.5
22	金	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース 小松菜の和え物 さつまいものみそ汁	さば 油揚げ・みそ 豆板醤・ハム	牛乳 わかめ	小松菜 葉ねぎ	もやし・生姜 玉ねぎ・えのきだけ にんにく	米・麦 砂糖 さつまいも		803	29.2	26.2
<b>鉄分が多い献立</b>													
25	月	○	麦ごはん	厚揚げの中華煮込み パンサンスー 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	きゅうり・木くらげ 玉ねぎ・にんにく・レモン もやし	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	818	30.9	24.3
26	火	○	麦ごはん	なすのピリ辛煮 ひじきのマリネサラダ やさいふりかけ	豚肉・豆板醤 ハム	牛乳 ひじき ふりかけ	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	756	27.7	21.2
28	木	○	黒糖パン	魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ ポトフ	メルルーサ ハム・鶏肉	牛乳	パセリ・人参 ブロッコリー	マッシュルーム・きゅうり キャベツ・コーン 玉ねぎ・レモン・枝豆	黒糖パン・砂糖 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ オリーブ油	751	36.7	29.8
29	金	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハニーサラダ 国産レモンムース	牛肉 ハム レモンムース	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	800	24.6	24.8

※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。  
8・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
小松菜・チンゲン菜	福岡	かぼちゃ・キャベツ	熊本	根深ねぎ	大分・北海道
葉ねぎ	福岡・佐賀	なす・さつまいも		ズッキーニ	長野
もやし・根深ねぎ	大分	きゅうり	佐賀・熊本	ごぼう	鹿児島
赤魚	アラスカ	きびなご	鹿児島	さば・メルルーサ	ノルウエー

## 夏バテ解消のために、しっかり食べることから生活を整えましょう!

「早寝・早起き・朝ごはん」を特に「副菜」に意識して、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。  
「副菜」は主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。健康という「福」を呼び込み、食卓に「彩り」をもたらすという意味で「福彩」と書いてもよいほど大切なものです。  
厚生労働省「日本人の長寿を支える「健康な食事」で「副菜」の材料として、野菜、いも類、きのこ類、海藻類、大豆、大豆以外の豆類などがあげられています。

体の調子を整える!



**おすすめ**

サラダ おひたし  
野菜炒め 具だくさんの汁物

**量のバランスも考えよう!**

主食 副菜 主菜  
食事バランスガイド 3・1・2弁当箱法