



# 令和5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			
<b>山梨県の料理</b>													
1	水	○	五目炊き込みごはん	ほうとう ブロッコリーの生姜ナッツ和え	豚肉・かまぼこ 油揚げ・鶏肉 昆布 みそ	牛乳	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 うどん	菜種油 アーモンド	781	30.7	23.1
2	木	○	ミルククレーセントロールパン	トマトオムレツ 小松菜とベーコンのサラダ ビーンズシチュー	トマトオムレツ ベーコン 牛肉・ひよこ豆	牛乳	小松菜 人参 トマト	もやし・マッシュルーム 玉ねぎ・枝豆	ミルクパン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ごま 菜種油	769	30.9	32.0
6	月	○	麦ごはん	さばのマスタード焼き れんこんの金平 すまし汁	さば・角天 豆腐・鶏肉 わかめ かまぼこ	牛乳	人参 葉ねぎ	れんこん・枝豆 こんにゃく えのきだけ	米・麦 砂糖・麩	ごま ごま油	844	33.3	31.1
7	火	○	麦ごはん	豆腐とにらの中煮 揚げ餃子 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	765	26.5	22.2
<b>鉄分が多い献立</b>													
8	水	○	麦ごはん	すき焼き れんこん和風サラダ	牛肉・焼豆腐 竹輪	牛乳	小松菜 ブロッコリー 人参	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 エッグアマヨネーズ ごま	787	27.5	23.5
9	木	○	ワンローフパン	サーモンフライ ポテトサラダ コンソメスープ	サーモンフライ 鶏ささみ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	コーン・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	パン・砂糖 じゃがいも	菜種油 エッグアマヨネーズ	751	33.3	28.2
10	金	○	麦ごはん	竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ じゃがいもと厚揚げのみそ汁	竹輪・ツナ 厚揚げ・みそ 青のり・わかめ	牛乳	人・葉ねぎ アスパラガス	ごぼう 玉ねぎ	米・麦 天ぷら粉 じゃがいも	菜種油 ごま エッグマヨネーズ	808	22.5	24.1
<b>新宮町加工食材を使った献立</b>													
13	月	○	麦ごはん	さばの塩焼き 切干大根の酢の物 さつまいものみそ汁	さば 鶏ささ身 油揚げ・みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	千切大根・キャベツ 白菜・玉ねぎ えのきだけ	米・麦 砂糖	ごま ごま油 さつまいも	820	29.8	29.4
14	火	○	黒糖パン	魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	メルルーサ 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・レモン	黒糖パン・マカロニ じゃがいも 砂糖	エッグアマヨネーズ オリーブ油	746	35.5	25.0
<b>福岡県の郷土料理</b>													
15	水	○	麦ごはん	干草焼 筑前煮 小松菜の和え物	鶏肉・卵 角天・厚揚げ ハム	牛乳	人参 小松菜 いんげん	ごぼう・れんこん・椎茸 こんにゃく・大根 もやし	米・麦 砂糖・里芋	菜種油	759	30.9	18.3
<b>福岡県産の食材を使った献立</b>													
16	木	○	ワンローフパン あまおう莓ジャム	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 莓ジャム	菜種油 エッグアマヨネーズ	762	32.1	27.2
<b>福岡県産の食材を使った献立</b>													
17	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 糸寒天 海藻	牛乳	人参 玉ねぎ	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	786	23.6	18.6
20	月	○	麦ごはん	ちゃんこ鍋 さばホイル焼き 昆布和え	鶏肉・豆腐 油揚げ・さば 昆布	牛乳	水菜・人参 にら・小松菜	ごぼう・白菜 椎茸・こんにゃく 生姜	米・麦 砂糖	菜種油	771	34.4	22.2
<b>手作り</b>													
21	火	○	チーズ入り おかず蒸しパン	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ 巨峰ゼリー	ハム 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	795	31.4	23.6
22	水	○	麦ごはん	秋野菜カレー フルーツヨーグルト	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・枝豆・しめじ えのきだけ・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	808	23.7	19.9
24	金	○	麦ごはん	さんまかぼすレモン煮 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	人参 葉ねぎ	ごぼう・大根 エリンギ・椎茸 生姜・かぼす・レモン	米・麦 砂糖・里芋 でん粉	菜種油 ごま油	755	27.4	21.9
27	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 エッグアマヨネーズ ごま	782	25.9	24.4
28	火	○	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 カレールウ	オリーブ油 菜種油	747	36.8	29.1
<b>加ゆムが多い献立</b>													
29	水	○	麦ごはん	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 トマト	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	785	30.0	21.6
30	木	○	ピタパン	チリコンカン レモンサラダ ヨーグルト	牛肉・豚肉 大豆・ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく キャベツ・コーン レモン	ピタパン ドレッシング	菜種油	761	35.2	30.3

※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

11月に使用する予定食品の主な食材の産地は次のとおりです。



11月は地産地消月間



人と命と地球に感謝



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
水菜・もやし	福岡	ごぼう	熊本	白菜	長野・福岡・熊本
チンゲン菜	福岡・佐賀・大分	根深ねぎ	大分・北海道	しいら	福岡
小松菜・葉ねぎ	福岡・佐賀	にら	大分・熊本	さば	新宮町加工
キャベツ・大根	熊本・福岡	さつまいも	宮崎・鹿児島・熊本	さんま・鰯	北海層・千葉
きゅうり	熊本・福岡・佐賀	かぼちゃ	北海道	メルルーサ・鰯	アルゼンチン・ニュージーランド

食べ物は、もとはすべて生き物です。その命をいただいで、私たちの命をつないでいること。そして、食を支える人々のはたらきや思いやりと、また生命を育む地球にも愛をもって感謝していきたいですね。