



# 令和6年6月学校給食予定献立表

## 6月は「食育月間」です!

手洗いを確実に  
行いましょう!

給食目標: 食事の衛生について気をつけよう

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			
3	月	○	麦ごはん	ジャージャン豆腐 春雨の甘酢和え 揚げ餃子(2個)	豚肉・みそ 厚揚げ・ハム・餃子 豆板醤・赤みそ	牛乳	人参 いんげん	しめじ・玉ねぎ・たけのこ もやし・生姜・にんにく きゅうり・きくらげ	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	847	30.0	26.7
4	火	○	麦ごはん かなぎ佃煮	豚肉とじゃがいもの南蛮煮 切干大根の酢の物	豚肉 大豆 みそ・ツナ	牛乳 かなぎ	人参	ごぼう・枝豆 こんにゃく・生姜 千切大根・きゅうり	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	785	28.5	19.3
5	水	○	麦ごはん	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・パン粉 じゃがいも	菜種油 ごま油	763	27.7	21.5
6	木	○	胚芽パン ココアクリーム	おからオムレツ ポトフ ヨーグルト	鶏肉・ツナ おから・卵 豆乳クリーム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ・キャベツ	胚芽パン・砂糖 じゃがいも ココアクリーム	菜種油	800	35.2	29.9
7	金	○	麦ごはん	魚の甘露煮 ナムル キムチスープ	いわし・豚肉 焼豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	もやし・キムチ えのきだけ・白菜 深ねぎ	米・麦 砂糖	ごま ごま油	748	29.6	21.9
10	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・麩 砂糖	菜種油 ごま ごま油	788	30.8	30.4
11	火	○	地産地消 県産麦食パン いちごジャム	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	県産麦食パン じゃがいも いちごジャム	菜種油 ハヤシルウ ドレッシング	749	30.1	25.4
12	水	○	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 枝豆・カリフラワー きゅうり・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	810	31.8	24.8
13	木	○	季節の料理 背割り 米粉パン	五目焼きそば フレンチサラダ アセロラゼリー	豚肉・かつお節 かまぼこ ハム	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・砂糖 アセロラゼリー	菜種油 オリーブ油	771	33.8	21.6
14	金	○	あじさい ごはん	しいらフライ ごま和え みそ汁	しいら 厚揚げ 竹輪・みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 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・パン粉	菜種油 ごま	771	28.5	20.6
17	月	○	麦ごはん	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	763	27.2	21.3
18	火	○	世界の料理:インド 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・牛肉 ひよこ豆 大豆・ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト アスパラガス	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	798	31.2	34.2
19	水	○	麦ごはん	八珍豆腐 ナムル 揚げシューマイ(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	791	29.2	25.0
20	木	○	郷土料理:沖縄県 ミルク ねじりパン	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 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 砂糖・マカロニ マロニー・パン粉	オリーブ油	718	36.5	24.6
21	金	○	沖縄 ジュシー	厚揚げのチャンプルー もずく汁 シークワーサーゼリー	豚肉・厚揚げ かまぼこ 卵・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 シークワーサーゼリー	菜種油	756	29.5	22.3
24	月	○	手作り ハッシュドビーフ	切干大根のごまネーズ	牛肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・コーン・にんにく 千切大根・キャベツ	米・麦	菜種油・ごま ハヤシルウ エッグケアマヨネーズ	770	26.3	25.5
25	火	○	ベーコンと チーズのおか ず蒸しパン	和風スパゲティー ブロッコリーのサラダ アーモンドフィッシュ	ベーコン 豚肉・ツナ	牛乳 調理用牛乳 チーズ・いりこ	ねぎ ブロッコリー	枝豆・えのきだけ キャベツ・玉ねぎ コーン・にんにく・しめじ	小麦粉 スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング アーモンド	769	33.4	26.8
26	水	○	麦ごはん	ししゃもフライ(2匹) 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	エリンギ・椎茸 ごぼう・こんにゃく 深ねぎ	米・麦 砂糖・パン粉 でん粉・里芋	菜種油 ごま油	765	26.1	25.1
27	木	○	丸パン	ハンバーグデミグラスソース ツナサラダ コンソメスープ	豚肉・ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト・パセリ 水菜	キャベツ・コーン 白菜・玉ねぎ	パン・砂糖	エッグケアマヨネーズ	748	30.8	32.2
28	金	○	麦ごはん	カレー肉じゃが カリカリじゃこサラダ みかんゼリー	豚肉 油揚げ	牛乳 白す干	人参	玉ねぎ・枝豆・白菜 こんにゃく・生姜 キャベツ	米・麦・砂糖 じゃがいも みかんゼリー	菜種油 ごま油	786	27.1	21.6

※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
きゅうり	宮崎・熊本・福岡	根深ねぎ	大分	さつまいも	熊本・宮崎
もやし・葉ねぎ・みずな	福岡	白菜	熊本・福岡・長野・大分	チンゲン菜	大分・福岡・熊本
ごぼう	熊本	かぼちゃ	熊本・沖縄	にがうり	熊本・長崎・福岡
キャベツ	宮崎・熊本・福岡・群馬	にら	福岡・熊本		