



# 令和6年5月学校給食予定献立表

給食目標:正しい食事マナーを身につけよう

食事と睡眠をしっかりとって  
体調を整えましょう!

21日(火)給食なし

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	水	○	手作り チーズ入り ウインナー 蒸しパン	豚肉とキャベツのペペロンチーノ ブロッコリーのサラダ	ウインナー 豆乳・豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	ブロッコリー	玉ねぎ・しめじ 枝豆・キャベツ・コーン きゅうり・にんにく	小麦粉 スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	745	32.3	25.0
2	木	○	五目炊き込み ご飯	ホキ天玉揚げ 小松菜のごま和え すまし汁	豚肉・ホキ 油揚げ・豆腐 鶏肉・かまぼこ	牛乳・わかめ あおさ	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう・椎茸 もやし・えのきだけ 枝豆	米・小麦粉 砂糖・麩	菜種油 ごま	762	28.7	27.0
7	火	○	麦ごはん	豆腐とニラの中煮 もやしのナムル 揚げ餃子(2個)	豚肉 豆腐・鶏ささみ 餃子	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・きくらげ にんにく・生姜 もやし・きゅうり	米・麦 砂糖 てん粉	菜種油 ごま油	785	28.0	23.9
8	水	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース ひじきの炒め煮 切干大根入りみそ汁	さば・大豆・豆腐 みそ・豆板醤 角天・油揚げ	牛乳・ひじき わかめ	人参 ねぎ	えのきだけ 千切大根 にんにく・生姜	米・麦 砂糖	ごま油	804	30.3	30.9
9	木	○	背割り コッペパン	ホキフライ ツナサラダ スパゲティスープ	ホキ 豚肉 ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜 パセリ	キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ	パン・パン粉 スパゲティ	菜種油 エッグケアマヨネーズ	740	28.4	30.4
10	金	○	麦ごはん	磯辺煮 春雨の甘酢和え 一食さげばっば	豚肉 大豆・竹輪 ツナ・鮭	牛乳 ひじき 茎わかめ	人参	こんにゃく もやし・きゅうり 生姜	米・麦 砂糖・春雨 じゃがいも	菜種油 ごま	764	26.7	19.0
13	月	○	麦ごはん	宮崎県の郷土料理 チキン南蛮 切干大根の和えもの 豆腐のみそ汁	鶏肉・みそ 豆腐・油揚げ 豆板醤	牛乳 わかめ	人参・ねぎ にら ピーマン	玉ねぎ・もやし 千切大根 生姜	米・麦 てん粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	830	27.9	29.3
14	火	○	手作り ガーリック パン	シチュー マカロニサラダ みかんゼリー	豚肉 豆乳・豆乳クリーム 鶏ささみ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・きゅうり 枝豆・コーン・レモン にんにく・みかん	フランスパン じゃがいも・ゼリー マカロニ・砂糖	オリーブ油 大豆バター 菜種油	751	24.8	33.0
15	水	○	麦ごはん	さばの香味焼き 豚肉ともやしのピリ辛炒め 豆乳入りみそ汁	さば・豚肉・みそ 赤みそ・厚揚げ 豆乳・豆板醤	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・ごぼう もやし・生姜	米・麦 じゃがいも	菜種油	767	28.0	27.4
16	木	○	食パン ブルーベリージャム	鶏肉のレモンバジル焼き グリーンサラダ ポトフ	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳	人参 バジル ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・レモン カリフラワー	パン・砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	オリーブ油	759	36.8	29.8
17	金	○	麦ごはん 福神漬	カレー フルーツヨーグルト和え	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・枝豆 みかん・パイン・桃 生姜・にんにく・福神漬	米・麦 じゃがいも マスカットゼリー	カレールウ 菜種油	797	23.0	19.8
22	水	○	麦ごはん しそ胡麻きくらげ	旬の食材を使った献立 筑前煮 アスパラのごまネーズ	鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳	人参・アスパラガス ブロッコリー いんげん	ごぼう・椎茸 れんこん・こんにゃく しそごまきくらげ	米・麦 里芋 砂糖	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	774	25.3	23.4
23	木	○	丸パン	魚のフライ キャベツツテ・一食ソース ミネストローネ	たら ベーコン	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ コーン にんにく	パン・パン粉 マカロニ じゃがいも	菜種油	740	29.9	25.2
24	金	○	韓国料理 キムチ ビビンバ	ビビンバのナムル ひじきシュウマイ(3個) 春雨スープ	豚肉 かまぼこ・豆板醤 ひじきシュウマイ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ・キャベツ キムチ・生姜・にんにく もやし・えのきだけ	米 砂糖・春雨	ごま・ごま油 菜種油	748	26.1	19.4
27	月	○	わかめ ごはん	きつねうどん ひじきと切干のごまネーズ	鶏肉 油揚げ・ハム	牛乳・白す干 わかめ・ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ・椎茸・コーン 千切大根・きゅうり	米・麦 うどん・砂糖	ごま エッグケアマヨネーズ	766	24.9	23.0
28	火	○	ミルク クレセント ロール	お好み焼き ミートボールスープ ミルク	豚肉・おから かつお節 ミートボール・卵	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ・コーン 玉ねぎ	ミルクパン ミルク・砂糖 お好み焼き粉	菜種油	786	32.6	24.0
29	水	○	麦ごはん	さばのマスタード焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁	さば・厚揚げ みそ 竹輪	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ もやし	米・麦 砂糖 じゃがいも	ごま	776	27.7	27.6
30	木	○	ワンローフ パン	鶏肉のトマト煮 ハムサラダ ヨーグルト	鶏肉・ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・きゅうり キャベツ・にんにく	パン じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油	735	32.7	26.4
31	金	○	麦ごはん	いわしの生姜煮 白菜の即席漬け 豚汁	いわし・豚肉 油揚げ・みそ	牛乳	人参 ねぎ	白菜・生姜 大根・ごぼう こんにゃく	米・麦 じゃがいも	ごま 菜種油 ごま油	751	24.8	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。

5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	福岡・宮崎・熊本・長崎	大根	熊本・長崎・山口・鹿児島	ピーマン・白菜・にら	大分・熊本
きゅうり・小松菜・ねぎ	佐賀・福岡	もやし	福岡	チンゲン菜	福岡・大分・佐賀
人参	長崎・熊本・大分	ごぼう	熊本・鹿児島	玉ねぎ	佐賀・長崎