



令和6年8・9月学校給食予定献立表

給食目標:健康的な生活リズムを考えよう

当番はマスクをつけよう!

9月4日、5日、6日、26日: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			
8/29	木	○	キャロットパン	ジャージャン麺 キャベツのサラダ	豚肉 みそ・豆板醬 ささみ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ・もやし・生姜・レモン 根深ねぎ・ごぼう・きゅうり コーン・キャベツ・にんにく	キャロットパン スパゲティ 砂糖	菜種油 オリーブ油 ごま油	794	28.2	28.3
旬の食材を使った献立				夏野菜カレー	牛肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ 人参 トマト	なす・玉ねぎ・枝豆 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	788	22.0	18.8
8/30	金	○	麦ごはん	フルーツヨーグルト和え 福神漬	きびなごフライ 角天・厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 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	22.6	22.9
鹿児島島の料理				照り焼きハンバーグ 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 パセリ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ・きゅうり コーン	ミルクパン スパゲティ でん粉・砂糖	エッグケアマヨネーズ	780	31.8	32.3
9	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 アスパラガス	玉ねぎ・椎茸 小松菜・ごぼう 根深ねぎ	米・麦 うどん でん粉	エッグケアマヨネーズ ごま	788	27.7	23.8
手作り				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・大豆バター バター・オリーブ油 アーモンド	790	29.7	32.5
10	火	○	アーモンドトースト	さばのおろし煮 にんじんしりしり みそ汁	さば・卵・かつお節 ツナ・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	ねぎ 人参	根深ねぎ・生姜 大根・玉ねぎ えのきだけ	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油	795	30.5	28.7
カルシウムが多い献立				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・みかん パイン・もも	チーズパン マスカットゼリー	菜種油 大豆バター カレールウ	798	31.0	31.3
12	木	○	チーズパン	肉じゃが ブロッコリーのごまネーズ	豚肉 ハム	牛乳 味付のり	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜・梅 きゅうり	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	780	25.5	23.8
13	金	○	麦ごはん 梅干し味付けのり	魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ ポトフ	鮭 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・枝豆	ライ麦パン・砂糖 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ オリーブ油	750	38.3	30.0
韓国の料理				ビビンバのナムル ショールンポー(2個) マロニスー	豚肉・ショールンポー 鶏肉・豆板醬	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	大根・にんにく 生姜・玉ねぎ・キムチ えのきだけ	米・砂糖・麦 マロニー	菜種油 ごま ごま油	767	27.7	21.7
18	水	○	キムチビビンバ	竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	竹輪・豆腐 ツナ・みそ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ・えのきだけ もやし	米・麦 天ぷら粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	778	23.4	21.9
19	木	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハニーサラダ 型抜きチーズ	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・マッシュルーム 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 ハヤシルウ	779	28.0	25.4
20	金	○	麦ごはん	豚肉とキャベツのペペロンチーノ ささみのサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 ささみ	牛乳 いりこ	ブロッコリー ねぎ パプリカ	玉ねぎ・しめじ キャベツ・にんにく きゅうり	ミルクパン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング アーモンド	755	32.5	24.1
鉄分が多い献立				厚揚げの中華煮込み バンサンスー 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	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	841	31.0	27.3
25	水	○	麦ごはん	肉みそ丼の具 けんちん汁 レモンゼリー	豚肉・鶏肉 みそ・油揚げ 豆腐・豆板醬	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ・なす にんにく・生姜・椎茸 冬瓜・ごぼう	米・麦・砂糖 でん粉・レモンゼリー じゃがいも	菜種油	777	30.0	24.0
27	金	○	麦ごはん	なすのピリ辛煮 ひじきのマリネサラダ ふりかけ	豚肉・豆板醬 ハム・かつお節	牛乳 ひじきのり	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	768	29.3	22.3
30	月	○	麦ごはん										

※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
もやし、こまつな	福岡	きゅうり	熊本、大分、佐賀	ごぼう	青森、宮崎、鹿児島
にんじん	北海道、青森	根深ねぎ	大分、北海道	じゃがいも	北海道、青森、茨城
玉ねぎ、かぼちゃ	北海道	なす、チンゲン菜	福岡、熊本、大分	パプリカ	高知、韓国
キャベツ	熊本、群馬	葉ねぎ	福岡、佐賀	とうがん	岡山、長崎
ピーマン	大分、熊本				