



令和6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			
1	金	○	麦ごはん	肉豆腐 焼きししゃも(2匹) 大根のごま酢和え	豚肉・焼豆腐 牛乳 竹輪・かつお節 ししゃも	人参	こんにゃく・しめじ 白菜・玉ねぎ 大根・キャベツ	米・麦 砂糖	ごま ごま油 菜種油	773	31.2	25.4	
5	火	○	ミルク クレスント ロールパン	トマトオムレツ 小松菜ソテー ビーンズシチュー	トマトオムレツ 牛乳 ベーコン 牛肉・ひよこ豆	小松菜 人参 トマト	マッシュルーム・枝豆 ロマネスコカリフラワー 玉ねぎ・コーン	ミルクパン じゃがいも	オリーブ油 ハヤシルウ 菜種油	757	32.4	30.3	
6	水	○	新宮町加工食材を使った献立 麦ごはん	さばの塩焼き 切り干し大根の酢の物 さつまいものみそ汁	さば 牛乳 鶏ささ身 厚揚げ・みそ	人参 ねぎ	千切大根・きゅうり 大根・玉ねぎ えのきだけ	米・麦 砂糖	ごま ごま油 さつまいも	832	30.6	31.9	
7	木	○	鉄分が多い献立 麦ごはん	豆腐とニラの中煮 揚げ餃子(2個) ナムル	豚肉・豆腐 牛乳 餃子	にら・人参 ほうれん草	玉ねぎ・しめじ たけのこ・もやし 生姜・にんにく	米・麦 砂糖・てん粉	菜種油 ごま油 ごま	790	26.8	24.9	
8	金	○	山梨県の料理 五目炊き込み ごはん	ほうとう ブロッコリーのごま和え	豚肉・竹輪 牛乳 油揚げ・鶏肉 みそ	人参 かぼちゃ ブロッコリー	ごぼう・椎茸 枝豆・こんにゃく・きゅうり 白菜・深ねぎ・しめじ	米 うどん	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	772	26.2	23.6	
11	月	○	福岡県産の食材を使った献立 麦ごはん	秋野菜カレー フルーツヨーグルト和え	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・パイン・桃	米・麦 じゃがいも マスカットゼリー	菜種油 カレールウ	798	24.4	18.0	
12	火	○	ワンローフ食パン スクール毎ジャム	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 牛乳 ツナ・ウインナー 鶏肉	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 苺ジャム	菜種油 エッグケアマヨネーズ	774	31.7	29.6	
13	水	○	福岡県の郷土料理 麦ごはん	千草焼 筑前煮 小松菜の和え物	鶏肉・卵 牛乳 厚揚げ 竹輪 昆布	人参 小松菜 いんげん	ごぼう・れんこん こんにゃく・椎茸 もやし	米・麦 砂糖・里芋	菜種油 ごま	770	28.2	21.4	
14	木	○	背割り 米粉パン	チリコンカン イタリアンサラダ ヨーグルト	牛肉・豚肉 牛乳 大豆・ツナ 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	米粉パン	菜種油 ドレッシング ハヤシルウ	810	40.1	32.5	
15	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 牛乳 竹輪 寒天 海藻	人参	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	789	23.7	18.8	
18	月	○	麦ごはん	ちゃんこ鍋 さばのみそ煮 昆布和え	鶏肉・焼豆腐 牛乳 油揚げ・さば・みそ 昆布 ミートボール(鶏・豚)	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	777	34.7	22.3	
19	火	○	加減が多い献立 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・大豆 牛乳 みそ・豆板醤 いりこ ハム・豆腐	人参 にら	玉ねぎ・にんにく 生姜・椎茸・レモン キャベツ・きゅうり	米・麦 でん粉・砂糖 春雨	菜種油 ごま油 ごま	788	30.5	21.2	
20	水	○	麦ごはん	とりすき れんこんの和風サラダ	鶏肉・焼豆腐 牛乳 竹輪	小松菜 ブロッコリー 人参	玉ねぎ・深ねぎ えのきだけ・白菜 こんにゃく・れんこん	米・麦 麩・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	771	26.3	23.9	
21	木	○	ぶどうパン	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ キャンディーチーズ(2個)	ツナ 牛乳 豚肉 チーズ	ねぎ ブロッコリー 人参	えのきだけ・しめじ 玉ねぎ・コーン にんにく・キャベツ	ぶどうパン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	808	34.9	26.3	
22	金	○	福岡県の郷土料理 麦ごはん	さんまおほかか煮 荳わかめのきんぴら だぶ	さんま・かつお節 牛乳 角天・鶏肉 荳わかめ 油揚げ・かまぼこ	人参	ごぼう・大根・深ねぎ エリンギ・椎茸 生姜	米・麦 砂糖・里芋 でん粉	菜種油 ごま油	753	29.5	21.6	
25	月	○	麦ごはん 昆布佃煮	豚肉と里芋のごまみそ煮 大根サラダ	豚肉 牛乳 厚揚げ・みそ 昆布 わかめ ハム	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 エッグケアマヨネーズ ごま	806	26.4	26.2	
26	火	○	ワンローフ 食パン ブルーベリージャム	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 牛乳 鶏ささ身 鶏肉	人参 ほうれん草	コーン・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	パン・砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	菜種油 エッグケアマヨネーズ	786	32.9	31.0	
27	水	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハムサラダ	牛肉・ハム 牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・にんにく・コーン キャベツ・きゅうり	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	770	25.7	21.4	
28	木	○	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 牛乳 鶏肉	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	オリーブ油 菜種油	750	37.4	28.7	
29	金	○	麦ごはん	さばのマスタード焼き れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	さば・角天 牛乳 厚揚げ わかめ みそ	人参 ねぎ	れんこん 玉ねぎ	米・麦 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 菜種油	800	27.5	27.8	

※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。11月に使用する予定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



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
人参	長崎	さつまいも	宮崎・鹿児島	根深ねぎ	北海道
玉ねぎ・大根	北海道	きゅうり	佐賀	かぼちゃ	北海道
じゃがいも	北海道	にら・もやし	大分	白菜	長野
小松菜・葉ねぎ	福岡	ごぼう	熊本	みかん	福岡

食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして感謝の心を持って食べましょう。