



令和7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
体調を整えましょう!



20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	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:油脂類						
					魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類						
			手作り													
1 木	○	チーズ入り ワインナー 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	ワインナー 豆乳・豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ・しめじ 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	751	32.3	25.0				
2 金	○	五目炊き込み ごはん	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 ねぎ	人参 小松菜	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 水	○	わかめ ごはん	きつねうどん ひじきと切干のごまねーズ	鶏肉 油揚げ 鶏ささみ	牛乳・白すだれ わかめ・ひじき ねぎ	人参	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				
8 木	○	黒糖パン	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	黒糖パン・パン粉 スパゲティ	菜種油 エッグケアマヨネーズ	749	28.4	30.4				
9 金	○	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 たけのこ	米・麦 じゃがいも	菜種油	767	28.0	27.4				
12 月	○	麦ごはん	磯辺煮 春雨の甘酢和え さけぱっぱ	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 火	○	ガーリック パン	さつまいもシチュー マカロニサラダ	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	ソフトフランス マカロニ・砂糖	オリーブ油 大豆バター 菜種油	751	24.8	33.0				
宮崎県の郷土料理																
14 水	○	麦ごはん	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 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	830	27.9	29.3				
15 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 ツナ ワインナー	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				
体育会応援献立																
16 金	○	麦ごはん 福神漬	カレー フルーツヨーグルト和え	豚肉 カレー人	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ・枝豆 みかん・パイ・桃 生姜・にんにく・福神漬	米・麦 でん粉 マスカットゼリー	カレールウ 菜種油	797	23.0	19.8				
旬の食材を使った献立																
21 水	○	麦ごはん しそごまきくらげ	筑前煮 アスパラのごまねーズ	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 砂糖	菜種油 ごま	774	25.3	23.4				
22 木	○	丸パン	魚フライ キャベツソテー・一食ソース ミネストローネ	ホキ 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	744	29.9	25.2				
韓国の料理																
23 金	○	キムチ ビビンバ	ビビンバのナムル ショーロンポー(2個) 春雨スープ	豚肉 豆板醤・かまぼこ ショーロンポー	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	754	26.0	20.3				
26 月	○	麦ごはん	豆腐とニラの中華煮 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・たけのこ もやし・きゅうり	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	785	28.0	23.9				
27 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 ミルマーク	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 ミルマーク・砂糖 お好み焼き粉	菜種油	786	32.6	24.0				
28 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 じゃがいものみそ汁	さば・厚揚げ みそ 竹輪	牛乳	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				
29 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	737	32.7	26.4				
30 金	○	麦ごはん	いわしみぞれ煮 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 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	755	24.7	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・熊本	小松菜・ねぎ・大根	福岡	ピーマン	鹿児島
きゅうり	福岡・佐賀	ごぼう・チンゲン菜・さつまいも	熊本	にら	熊本・大分
人参	長崎	もやし・白菜	大分	玉ねぎ・じゃがいも	北海道

