



令和7年8・9月学校給食予定献立表

9月4日、5日：給食なし

給食目標：健康的な生活リズムを考えよう



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	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			
8/28	木	○	キャロット パン	ジャージャン麺 キャベツとささみのサラダ	豚肉 みそ・豆板醤 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	775	27.7	29.9
旬の食材を使った献立				夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え 福神漬	豚肉	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	786	21.8	18.9
8/29	金	○	麦ごはん	シイラフライ カリカリじゃこサラダ すまし汁	シイラ 豆腐・かまぼこ 鶏肉	牛乳 白す干 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ・白菜 えのきだけ	米・麦 砂糖・麩 パン粉	菜種油 ごま油	751	29.8	23.5
2	火	○	ミルクパン	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	31.7	32.3
3	水	○	麦ごはん	肉みそ丼の具 けんちん汁 みかんゼリー	豚肉・鶏肉 みそ・赤みそ 豆腐・油揚げ	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・みかんゼリー じゃがいも	菜種油	783	29.9	23.5
8	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・小松菜 アスパラガス	椎茸 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	771	26.5	22.7
9	火	○	手作り ハニートースト	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・はちみつ 砂糖・マカロニ じゃがいも	菜種油・大豆バター オリーブ油	787	28.8	28.2
10	水	○	麦ごはん 梅干し、焼きのり	肉じゃが アスパラのごまネーズ	豚肉 ハム	牛乳 焼きのり	人参 アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜・梅	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	772	24.8	23.0
加減が多い献立				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・カレールウ 大豆バター	795	32.0	31.3
11	木	○	チーズパン	きびなごカリカリフライ 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	きびなご 角天・厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう・こんにゃく 玉ねぎ	米・麦・砂糖 じゃがいも でん粉	菜種油 ごま油 ごま	760	22.7	22.9
16	火	○	パインパン	豚肉とキャベツのペペロンチーノ イタリアンサラダ 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	パインパン スパゲティ ドレッシング アーモンド	オリーブ油	750	31.1	23.4
17	水	○	麦ごはん のりかつおふりかけ	なすのピリ辛煮 ひじきのマリネサラダ	豚肉・豆板醤 ハム・厚揚げ	牛乳 ひじき のりかつおふりかけ	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	769	29.3	22.3
18	木	○	麦ごはん	あじフライ ごま和え じゃがいものみそ汁	あじ・豆腐 ツナ・みそ	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ・えのきだけ もやし	米・麦 パン粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	757	26.1	22.2
19	金	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハニーサラダ プリン(卵・乳なし)	牛肉 ハム	牛乳	人参	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 プリン	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	789	25.5	22.7
22	月	○	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・赤みそ 豚肉・豆板醤 厚揚げ・豆乳・みそ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	生姜・もやし 玉ねぎ・ごぼう	米・麦 じゃがいも	菜種油	774	28.5	27.9
韓国の料理				ビビンバのナムル ショーロンポー(2個) マロニースープ	豚肉・ショーロンポー 鶏肉・豆板醤	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・椎茸	米・麦 マロニー 砂糖	菜種油 ごま ごま油	767	27.6	21.7
24	水	○	キムチ ビビンバ	鶏肉のパン粉焼き マカロニとツナのサラダ コンソメスープ	鶏肉・ツナ ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	にんにく・きゅうり コーン・玉ねぎ	ミルクパン・マカロニ 砂糖・パン粉 じゃがいも	オリーブ油	758	34.9	31.0
福岡県の郷土料理				筑前煮 ブロッコリーのごまネーズ しそごまきくらげ	鶏肉・厚揚げ ツナ	牛乳	人参 いんげん ブロッコリー	ごぼう・こんにゃく 椎茸・れんこん・キャベツ コーン・しそごまきくらげ	米・麦 砂糖・里芋	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	766	24.9	21.9
鉄が多い献立				厚揚げの中華煮込み 春雨サラダ 揚げシュウマイ(2個)	豚肉・ハム シュウマイ 厚揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ にんにく・きゅうり もやし・レモン	米・麦 砂糖・でん粉 春雨	菜種油 ごま油 ごま	843	31.0	27.3
29	月	○	麦ごはん	セルフグラタン グリーンサラダ りんごゼリー	鶏肉・ハム 豆乳・ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 コーン・キャベツ きゅうり	ライ麦パン・小麦粉 砂糖・マカロニ パン粉・りんごゼリー	菜種油 大豆バター オリーブ油	759	29.8	27.0
30	火	○	ライ麦パン										

※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
小松菜・葉ねぎ	福岡	かぼちゃ	熊本・福岡	玉ねぎ	佐賀
きゅうり	福岡・熊本	なす	福岡・大分	ごぼう・チンゲン菜	熊本
キャベツ	福岡・群馬・熊本	もやし・根深ねぎ・ピーマン・人参	大分	白菜	長野