



# 令和7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							
4	火	○	食パン ココアクリーム	鮭のマヨネーズ焼き グリーンサラダ ミネストローネ	鮭・ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ・トマト ブロッコリー	コーン・マッシュルーム 玉ねぎ・キャベツ・きゅうり カリフラワー・にんにく	食パン 砂糖・ココアクリーム じゃがいも・マカロニ	エッグケアマヨネーズ オリーブ油	751	33.7	25.3				
カルシウムが多い献立				5	水	○	麦ごはん	豆腐とニラの中煮 揚げ餃子(2個) ナムル	豆腐・豚肉 餃子	牛乳	人参 にら ほうれん草	玉ねぎ・しめじ・生姜 たけのこ・大根	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	810	27.4	24.7
6	木	○	ミルククレセントロール	ビーンズシチュー オムレツ 小松菜ソテー	牛肉・ひよこ豆 オムレツ ウインナー	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・コーン ロマネスコカリフラワー	ミルククレセントロール じゃがいも	菜種油 ハヤシルウ オリーブ油	748	35.4	28.3				
7	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 竹輪 かつお節	牛乳 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	菜種油 ごま油 ごま	781	31.4	25.6				
11	火	○	県産麦食パン いちごジャム	シイラフライ ツナとカリフラワーのサラダ ジンジャーポトフ	シイラ ツナ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ・キャベツ 生姜	食パン パン粉・じゃがいも いちごジャム	菜種油 エッグケアマヨネーズ	785	33.2	29.5				
12	水	○	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 竹輪	牛乳 海藻 寒天	人参	玉ねぎ・枝豆 こんにゃく・キャベツ きゅうり・みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	779	23.4	18.3				
13	木	○	背割り米粉パン	チリコンカン ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛肉・豚肉 大豆・ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	にんにく・キャベツ 玉ねぎ・コーン	米粉パン	菜種油 ハヤシルウ ドレッシング	810	40.1	32.5				
福岡県の郷土料理				14	金	○	麦ごはん	筑前煮 千草焼 小松菜の和え物	鶏肉 厚揚げ・卵 ハム	牛乳 白す干 昆布	人参 小松菜 いんげん	ごぼう・こんにゃく 椎茸・れんこん もやし	米・麦 砂糖・里芋	菜種油 ごま	768	28.0	21.6
行事:大相撲九州場所				17	月	○	麦ごはん	ちゃんこ鍋 さばのホイル焼き 昆布和え 	鶏肉・豆腐・油揚げ ミートボール さば・みそ	牛乳 塩昆布	人参 水菜・にら 小松菜	ごぼう・白菜・椎茸 こんにゃく・生姜 深ねぎ	米・麦 砂糖		783	34.7	22.5
18	火	○	キャロット パン	和風スパゲティ ツナサラダ キャンディーチーズ(2個)	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ブロッコリー	えのきだけ・しめじ 玉ねぎ・にんにく キャベツ・コーン	キャロットパン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	808	33.2	32.8				
福岡県の郷土料理				19	水	○	麦ごはん	とりすき れんこんの和風サラダ	鶏肉・焼豆腐 竹輪	牛乳 白す干	人参 小松菜 ブロッコリー	白菜・玉ねぎ えのきだけ・こんにゃく 深ねぎ・れんこん	米・麦 砂糖・麩	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	787	26.3	24.3
20	木	○	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 鶏ささ身 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	コーン・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	食パン・砂糖 じゃがいも・パン粉 ブルーベリージャム	菜種油 エッグケアマヨネーズ	781	32.8	30.6				
21	金	○	麦ごはん	さんま甘露煮 茎わかめのきんぴら だぶ	さんま・角天 鶏肉・油揚げ かまぼこ	牛乳 茎わかめ	人参	エリンギ・ごぼう 大根・椎茸 深ねぎ・生姜	米・麦 砂糖・里芋 でん粉	菜種油 ごま油	764	30.2	21.7				
25	火	○	麦ごはん	カレー ハムサラダ  さつまポテト	豚肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 にんにく・生姜 キャベツ・コーン	米・麦・砂糖 じゃがいも さつまポテト	菜種油 オリーブ油 カレールウ	833	25.7	24.2				
鉄分が多い献立				26	水	○	麦ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ ミニフィッシュ	豆腐・豚肉 大豆・みそ・赤みそ 豆板醤・ハム	牛乳 いりこ	人参 にら	玉ねぎ・生姜 にんにく・椎茸 キャベツ・きゅうり・レモン	米・麦 でん粉・砂糖 春雨	菜種油 ごま油	785	29.5	20.5
27	木	○	胚芽パン	魚のパン粉焼き 粉ふきいも カレースープ	メルルーサ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	にんにく・白菜 玉ねぎ・生姜	胚芽パン パン粉 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	786	37.6	33.2				
28	金	○	麦ごはん	さばのマスタード焼き れんこんのきんぴら みそ汁	さば・みそ 角天・厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	れんこん・玉ねぎ ごぼう	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	805	27.6	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。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
小松菜・葉ねぎ・水菜	福岡	卵	福岡	深ねぎ	大分、熊本、北海道
もやし・みかん	福岡	にら	宮崎、大分、福岡	人参・じゃがいも	北海道、青森
しめじ・えのきだけ	福岡	白菜	長野、大分、熊本	玉ねぎ	北海道
シイラフライ	福岡	大根	熊本、大分、北海道	キャベツ	熊本、大分、宮崎
いちごジャム	福岡	ごぼう	宮崎、熊本、鹿児島	きゅうり	熊本、宮崎、佐賀、福岡



いただきます!  
福岡のおいしい幸せ

福岡県

11月は「食育・地産地消月間」

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。給食ではできるだけ  
県産・国産の食材を使っています。感謝していただきましょう。