



令和8年4月学校給食予定献立表

給食目標:給食のきまりを守り、楽しい給食にしよう

ご入学・ご進学

おめでとうございます



10日(金)全学年
給食開始

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				
9	木			入学式										
10	金	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ いちごゼリー	豚肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく 生姜・枝豆・キャベツ レモン・コーン	米・麦・砂糖 じゃがいも いちごゼリー	菜種油 オリーブ油 カレールウ	830	24.5	22.0	
入学お祝い献立														
13	月	○	わかめごはん	鶏のから揚げ 小松菜の和え物 たけのこのすまし汁	鶏肉・豆腐 竹輪・かまぼこ	牛乳 わかめ	人参・ねぎ 小松菜	もやし・たけのこ えのきだけ にんにく・生姜	米・麦 でん粉・麩 砂糖	菜種油	765	32.0	26.7	
14	火	○	ミルクねじりパン	ホキフライ 大豆ツナサラダ トマトスープ	ホキ・ベーコン 大豆・鶏肉 ツナ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ きゅうり・コーン にんにく	ミルクパン・パン粉 じゃがいも	菜種油 ドレッシング	751	31.8	28.9	
中国の料理														
15	水	○	麦ごはん	回鍋肉 ワンタンスープ	豚肉・鶏肉 みそ・厚揚げ 豆板醤	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	キャベツ・玉ねぎ しめじ・きくらげ にんにく・生姜	米・麦 ワンタン 砂糖	菜種油 ごま油	750	28.2	22.7	
16	木	○	黒糖パン	白身魚のマヨネーズ焼き マカロニサラダ ポトフ	メルルーサ ハム・鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン マッシュルーム・レモン	黒糖パン じゃがいも マカロニ・砂糖	オリーブ油 エッグケアマヨネーズ 菜種油	755	38.1	29.1	
旬の献立														
17	金	○	麦ごはん 昆布佃煮	肉じゃが アスパラのごまネーズ	豚肉 ハム	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	786	24.6	23.9	
20	月	○	麦ごはん	さばの塩焼き 白菜の即席漬け 豚汁	さば・豚肉 油揚げ みそ・豆腐	牛乳	人参 ねぎ	大根・ごぼう 白菜 こんにゃく	米・麦 じゃがいも	菜種油 ごま油 ごま	765	27.7	28.7	
21	火	○	キャロットパン	和風スパゲティ 水菜とコーンのごまネーズ チーズ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	ねぎ 水菜	玉ねぎ・にんにく しめじ・えのきだけ キャベツ・コーン	キャロットパン スパゲティ	オリーブ油 ごま エッグケアマヨネーズ	760	27.6	32.6	
22	水	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハムサラダ ヨーグルト	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ・枝豆・コーン マッシュルーム キャベツ・にんにく	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	805	29.1	21.4	
23	木	○	丸パン 横割り	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 豆乳クリームシチュー	ハンバーグ 豆乳・豆乳クリーム 鶏肉・ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・枝豆 コーン・にんにく	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 菜種油 大豆バター	802	34.1	33.7	
中国の料理														
24	金	○	麦ごはん	麻婆豆腐 揚げシューマイ(2個) 春雨の甘酢和え	豆腐・豚肉 しゅうまい・豆板醤 ハム・大豆・みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・椎茸 きゅうり・もやし 生姜・にんにく	米・麦 でん粉・春雨 砂糖	ごま 菜種油 ごま油	826	29.5	26.2	
27	月	○	麦ごはん	焼き鳥丼の具 ほうれん草の和え物 みそ汁	鶏肉・豆腐 みそ 竹輪・油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	こんにゃく・キャベツ もやし・えのきだけ 生姜・深ねぎ	米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	ごま 菜種油 ごま油	786	29.5	26.2	
28	火	○	食パン ブルーベリージャム	豆腐のミートソース煮 キャベツとコーンのサラダ	豆腐・大豆 豚肉・牛肉 ツナ	牛乳	人参・トマト ブロッコリー いんげん・赤ピーマン	玉ねぎ・キャベツ コーン	パン ブルーベリージャム	菜種油・大豆バター ドレッシング カレールウ	770	32.5	30.9	
旬の献立														
30	木	○	たけのこごはん	ホキ天玉揚げ 小松菜のごま和え すまし汁	ホキ・豆腐 豚肉・かまぼこ 油揚げ・ハム	牛乳 わかめ あおさ	人参・小松菜 ねぎ	えのきだけ たけのこ・椎茸 枝豆・玉ねぎ	米・小麦粉 砂糖・麩	菜種油 ごま	755	30.3	27.3	

※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。

4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・もやし・水菜	福岡	大根	福岡・長崎・熊本・鹿児島	ピーマン	鹿児島・熊本・高知・宮崎
キャベツ	福岡・長崎・鹿児島	チンゲン菜・葉ねぎ	福岡・佐賀	白菜	長崎・熊本・宮崎
きゅうり	福岡・佐賀・熊本	深ねぎ	大分・福岡・長崎	ごぼう	青森

給食当番の身支度チェックをしよう



新しいクラスでの給食がスタートします。給食室では、虫や髪の毛などの異物が入らないように細心の注意を払って給食を作っています。給食当番も清潔な状態で準備ができるよう、身支度チェックをして協力して配膳しましょう。

- 石けんで手を洗った
- 鼻と口がマスクで隠れている
- きれいなエプロン・帽子をつけている
- 帽子から髪の毛が出ていない

学校給食は「教育の一環」として行われています。そして、食育は学校教育活動全体を通して推進することがうたわれています。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心を持ち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。どうぞよろしくお願いいたします。

