



# 令和8年6月学校給食予定献立表

## 6月は「食育月間」です!



給食目標: 食事の衛生について気をつけよう

食生活について考えてみましょう。

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				
1	月	○	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・ハム 豆板醤	牛乳 牛乳 いりこ	人参 にら	人参 にんにく・椎茸 キャベツ・きゅうり	米・麦 砂糖・春雨 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	785	29.5	20.5	
2	火	○	麦ごはん	サーモンフライ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	サーモン 角天・油揚げ 大豆・豆腐・みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ・えのきだけ	米・麦 パン粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油 ごま	759	26.3	20.3	
3	水	○	麦ごはん	さばホイル焼き キムチ炒め ワンタンスープ	さば・みそ 豚肉・豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 ねぎ・にら	キムチ・えのきだけ きくらげ・玉ねぎ	米・麦 ワンタン	菜種油 ごま油 ごま	764	32.1	21.4	
4	木	○	胚芽パン ココアクリーム	おからオムレツ ポトフ ヨーグルト	ツナ・おから 卵・豆乳クリーム 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	胚芽パン・マカロニ 砂糖・じゃがいも ココアクリーム	菜種油	761	34.6	27.9	
5	金	○	麦ごはん 昆布佃煮	豚肉の南蛮煮 切り干し大根の酢の物	豚肉・大豆 みそ・ツナ	牛乳 昆布	人参	こんにゃく・ごぼう 枝豆・生姜・大根 きゅうり	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	753	26.8	18.7	
8	月	○	麦ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら すまし汁	さば・角天 豆腐・鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう・こんにゃく えのきだけ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	764	28.0	27.0	
世界の料理: インド														
9	火	○	ナン	ドライカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	豚肉・牛肉 ひよこ豆・大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ コーン	ナン じゃがいも	菜種油 カレールウ ドレッシング	755	31.6	29.2	
郷土料理: 熊本県														
10	水	○	麦ごはん 高菜ふりかけ	太平燕 (タイビーエン) 春巻き ブロッコリーのごま和え	豚肉・かまぼこ うずら卵・竹輪 春巻き	牛乳	人参 ブロッコリー ねぎ・高菜	玉ねぎ・キャベツ きくらげ・生姜 たけのこ	米・麦 春雨 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	749	23.8	22.1	
11	木	○	ミルク ねじりパン	魚のパン粉焼き マカロニサラダ ミートボールスープ	メルルーサ ペーコン・ツナ ミートボール	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	にんにく・きゅうり コーン・玉ねぎ	ミルクパン パン粉・砂糖 マカロニ・マロニー	オリーブ油 菜種油	743	37.4	26.3	
12	金	○	麦ごはん	八珍豆腐 ナムル 揚げシュウマイ (2個)	豆腐・豚肉 焼豚 焼売	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・椎茸・もやし たけのこ・きゅうり にんにく・生姜	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま油	820	28.4	26.6	
15	月	○	麦ごはん	いわし梅煮 豚肉とキャベツの塩昆布炒め さつまい	いわし 豚肉・みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	梅・キャベツ 生姜・玉ねぎ ごぼう・こんにゃく	米・麦 さつまいも	菜種油	764	26.4	20.6	
16	火	○	ワンローフ パン いちごジャム	ポークビーンズ かぼちゃとハムのサラダ	豚肉・大豆 ハム	牛乳	人参・トマト かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 にんにく・コーン	パン じゃがいも いちごジャム	菜種油 ドレッシング ハヤシルウ	745	30.7	25.7	
季節の料理														
17	水	○	あじさい ごはん	ホキフライ ごま和え 厚揚げのみそ汁	ホキ・ツナ 厚揚げ・みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ・しそ	枝豆・もやし えのきだけ ごぼう	米・麦 パン粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	779	28.0	22.0	
18	木	○	キャロット パン	五目焼きそば フレンチサラダ アセロラゼリー	豚肉・かまぼこ かつお節・ハム	牛乳	人参 にら	きくらげ・玉ねぎ キャベツ・もやし きゅうり・コーン	キャロットパン ちゃんぽん麺 砂糖・アセロラゼリー	菜種油 オリーブ油	839	30.2	30.5	
19	金	○	麦ごはん	麻婆カレー丼の具 ささみのサラダ 冷凍みかん	豆腐・豚肉 大豆・赤みそ 豆板醤・とりさき身	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・椎茸・みかん 枝豆・生姜・にんにく カリフラワー・きゅうり	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま オリーブ油	800	31.3	23.7	
22	月	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ 切り干し大根のごまネーズ	牛肉・ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・にんにく 大根・キャベツ・コーン	米・麦	菜種油 ハヤシルウ・ごま エッグアヤマネーズ	759	23.4	23.6	
郷土料理: 沖縄県														
23	火	○	沖縄 ジュシー	厚揚げのチャンプルー もずく汁 シークワーサーゼリー	豚肉・厚揚げ ツナ・卵・かつお節 豆腐・かまぼこ	牛乳 昆布 ひじき もずく	人参 ねぎ	椎茸・生姜 えのきだけ もやし・にがうり	米・砂糖 シークワーサーゼリー	菜種油 ごま ごま	749	31.1	22.8	
24	水	○	麦ごはん	カレー肉じゃが 白菜と竹輪のサラダ	豚肉・油揚げ 竹輪	牛乳	人参	玉ねぎ・枝豆 こんにゃく・生姜 キャベツ・白菜	米・麦 砂糖・じゃがいも	菜種油 ごま油	758	24.8	21.9	
25	木	○	丸パン	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 鶏肉・豆乳 豆乳クリーム	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ・コーン きゅうり・玉ねぎ 枝豆・マッシュルーム	パン・砂糖 じゃがいも	菜種油 バター オリーブ油	762	33.9	29.3	
郷土料理: 福岡県														
26	金	○	麦ごはん	ししやもフライ (2匹) 茎わかめのきんぴら だぶ	角天・鶏肉 豆腐・油揚げ かまぼこ	牛乳 ししやも 茎わかめ	人参	こんにゃく ごぼう・椎茸 深ねぎ・エリンギ	米・麦 パン粉・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	788	26.9	25.0	
29	月	○	麦ごはん	いわし生姜煮 ちりめん野菜のナムル マロニスー	豚肉・ペーコン いわし	牛乳 白す干	人参 小松菜	生姜・もやし・椎茸 キャベツ・コーン 玉ねぎ・えのきだけ	米・麦 砂糖・マロニー	ごま油	765	26.3	23.7	
新献立! 手作り														
30	火	○	ジャム入り ココア 蒸しパン	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ キャンディチーズ	豚肉 ツナ	牛乳 調理用牛乳 チーズ	小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ・えのきだけ しめじ・にんにく キャベツ・コーン	小麦粉・砂糖 スパゲティ いちごジャム	菜種油 ドレッシング	794	31.8	23.9	

※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。  
 6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
葉ねぎ・小松菜	福岡	キャベツ・きゅうり	熊本	にら	大分・熊本
みかん	福岡	チンゲン菜・ごぼう	熊本	じゃがいも	鹿児島・長崎
玉ねぎ	福岡・佐賀	かぼちゃ	熊本	にがうり	長崎
人参	長崎・福岡	もやし・深ねぎ	大分	白菜	長野