



令和8年8・9月学校給食予定献立表

9月3日、4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	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				
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	牛肉	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	802	23.6	19.7	
神奈川県の郷土料理				肉みそ丼の具 けんちん汁 ぶどうゼリー	豚肉・鶏肉 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 てん粉・ぶどうゼリー じゃがいも	菜種油	784	28.2	23.5	
9/1	火	○	丸パン	ハンバーグデミグラスソース ツナサラダ スパゲティスープ	ハンバーグ ツナ・豚肉 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・マッシュルーム	パン スパゲティ 砂糖	エッグケアマヨネーズ	755	33.1	31.6	
防災献立				さばの生姜煮 切干大根入りナムル 豚汁	さば・ツナ 豆板醤・豚肉 厚揚げ・みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	きゅうり・もやし 生姜・大根・白菜 ごぼう・こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油 ごま	794	30.6	30.3	
7	月	○	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・厚揚げ ハム	牛乳 焼きのり	人参 アスパラガス	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜・梅 きゅうり	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	783	25.9	24.7	
8	火	○	手作りピザ トースト	キャベツとハムのサラダ ポトフ ヨーグルト	ベーコン・ハム 鶏肉・ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン 人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン・レモン マッシュルーム・カリフラワー	パン・砂糖 じゃがいも 菜種油	オリーブ油	751	34.4	31.4	
9	水	○	麦ごはん 鮭ふりかけ	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 さけ	牛乳 ひじき	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・てん粉 ごま	菜種油 ごま油 ごま	777	29.2	22.5	
カルシウムが多い献立				豆腐のミートソース煮 甘夏サラダ	牛肉・豚肉 豆腐・大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・甘夏 キャベツ・きゅうり	チーズパン 砂糖	菜種油・カレールウ バター・オリーブ油	758	32.4	33.4	
10	木	○	チーズパン	鹿児島県の料理	きびなごかりかりフライ 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 ごま	菜種油 ごま油 ごま	760	22.7	23.0
14	月	○	麦ごはん	麻婆豆腐 もやしのごま和え ショウロンポウ(2個)	豚肉・大豆・豆腐 ショウロンポウ 竹輪・豆板醤・みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・生姜 にんにく・きゅうり もやし・椎茸	米・麦 砂糖・てん粉 ごま	菜種油 ごま油 ごま	822	29.0	25.3	
15	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 プリン(卵・乳なし)	豚肉 ささみ	牛乳	ブロッコリー ねぎ 赤ピーマン	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 プリン	オリーブ油	757	27.0	21.4	
16	水	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハニーサラダ ミニフィッシュ	牛肉 ハム	牛乳 いりこ	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 オリーブ油 ハヤシルウ	菜種油・ごま オリーブ油	753	28.0	21.0	
17	木	○	背割りコッペ パン	ウインナー(2本) 蒸しキャベツ・ケチャップ 豆乳クリームシチュー	鶏肉・豆乳 豆乳クリーム ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 キャベツ	コッペパン じゃがいも バター	菜種油 バター	781	32.3	30.2	
18	金	○	麦ごはん	たらクリスピー 竹輪と白菜のサラダ すまし汁	たら・竹輪 豆腐・かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ・白菜 えのきだけ	米・麦 砂糖・麩 ごま油	菜種油 ごま油	752	28.0	23.6	
24	木	○	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・深ねぎ	米・麦 うどん・てん粉 ごま	エッグケアマヨネーズ ごま	777	26.0	22.9	
25	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・みそ 豚肉・豆板醤 厚揚げ・豆乳	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	804	29.1	28.6	
韓国の料理				ピビンバのナムル ひじきシュウマイ(2個) 汁ピーマン	豚肉・シュウマイ 鶏肉・豆板醤	牛乳 ひじき	人参・ほうれん草 水菜 ねぎ	もやし・にんにく 生姜・レタス・キムチ レモン	米 ピーマン 砂糖 ごま油	菜種油 ごま ごま油	760	28.2	21.9	
29	火	○	ライ麦パン	手作りセルフグラタン グリーンサラダ りんごゼリー	鶏肉・ツナ 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 バター オリーブ油	762	29.7	27.2	
30	水	○	麦ごはん	竹輪の磯辺揚げ キャベツのごま和え マロニースープ	鶏肉・竹輪	牛乳 青のり	人参 小松菜	キャベツ・白菜 えのきだけ・深ねぎ	米・麦 マロニー・砂糖 小麦粉	菜種油 ごま	725	21.3	20.7	

※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
もやし・小松菜	福岡	じゃがいも	北海道	キャベツ	熊本・群馬・長野・大分
チンゲン菜	福岡・熊本	かぼちゃ	熊本・長崎・北海道	きゅうり・ピーマン	熊本・宮崎・福岡・佐賀
葉ねぎ	福岡・佐賀	なす	熊本・福岡・大分	白菜・レタス	長野
人参・大根	北海道・青森	ごぼう	熊本・鹿児島・青森	にら	福岡・宮崎・大分
玉ねぎ	北海道・佐賀	冬瓜	長崎・鹿児島・岡山	深ねぎ	北海道・大分