



令和8年10月学校給食予定献立表

給食目標:自分の食生活を見直そう

10月15日(木)、22日(木)
給食なし



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				
手作り!新メニュー				スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	牛肉・豚肉 大豆・とりささ身	牛乳 調理用牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・マッシュルーム にんにく・きゅうり カリフラワー・コーン	小麦粉 さつまいも・砂糖 スパゲティ	黒ごま 菜種油 エッグケアマヨネーズ	761	27.6	27.4	
1	木	○	さつまいも 蒸しパン											
韓国の料理				春巻き もやしのナムル キムチチゲ	春巻き・焼豚 豚肉・焼豆腐 みそ	牛乳	人参	もやし・きゅうり・にんにく 生姜・えのきだけ・キムチ 白菜・深ねぎ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油		829	24.1	30.8
2	金	○	麦ごはん											
5	月	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース 小松菜の和え物 じゃがいものみそ汁	さば・豆板醤 竹輪・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	小松菜 葉ねぎ 人参	玉ねぎ・もやし 生姜・にんにく えのきだけ	米・麦 砂糖 じゃがいも			779	26.9	26.0
新メニュー				フレンチサラダ クリームスープ ヨーグルト	ハム・豆乳 ベーコン・豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム・白菜 コーン・キャベツ・きゅうり	パン・砂糖 小麦粉	菜種油 バター オリーブ油		793	28.3	29.7
6	火	○	シュガー 揚げパン											
福岡県の郷土料理				とりすき 大根サラダ いもけんぴパリッシュ	鶏肉 焼豆腐 ハム	牛乳 わかめ いりこ	小松菜 人参	白菜・玉ねぎ えのきだけ・こんにゃく 深ねぎ・大根	米・麦 麴・砂糖 さつまいも	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま		773	27.4	25.6
7	水	○	麦ごはん											
8	木	○	食パン	鶏肉のレモンバジル焼き グリーンサラダ ポトフ りんごジャム	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	人参 バジル ブロッコリー	レモン・カリフラワー 玉ねぎ・キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 りんごジャム	オリーブ油		750	34.9	28.5
目の愛護デー				磯辺煮 ほうれん草のナムル お米deブルーベリータルト	豚肉・大豆 竹輪	牛乳・昆布 茎わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ・こんにゃく 生姜・もやし コーン	米・麦 砂糖・じゃがいも ブルーベリータルト	菜種油 ごま油		809	24.5	20.8
9	金	○	麦ごはん 昆布佃煮											
13	火	○	黒糖パン	鮭のみそマヨネーズ焼き ツナサラダ ミネストローネ	鮭・ツナ ベーコン みそ	牛乳	人参・赤ピーマン パセリ・トマト ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ マッシュルーム・コーン カリフラワー・にんにく	黒糖パン 砂糖・マカロニ じゃがいも	エッグケアマヨネーズ オリーブ油		751	36.9	26.5
14	水	○	麦ごはん	鶏の唐揚げ 豚肉と切り干し大根のエスニック炒め 白菜スープ	鶏肉 豚肉・豆板醤 竹輪	牛乳	人参・にら 水菜	生姜・にんにく 大根・エリンギ 白菜	米・麦 てん粉・マロニー	菜種油 ごま・ごま油		843	32.7	31.7
15	木		文化発表会											
16	金	○	麦ごはん	トマトカレー ハムサラダ 冷凍パン	牛肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・生姜・にんにく なす・きゅうり・コーン キャベツ・枝豆・パイン	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 カレールウ オリーブ油		833	25.5	24.6
秋を感じる献立				さんまの甘露煮 白菜の和え物 豚汁	さんま・豆腐 豚肉・みそ かつお節	牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ	白菜 大根・ごぼう こんにゃく・生姜	米・粟 砂糖 里芋	菜種油 黒ごま・ごま油		739	28.8	21.3
19	月	○	栗ごはん											
イギリスの料理				フィッシュ&チップス (魚のフライ・ポテト・タルタルソース) 汁ピーフン ヨーグルト	ホキ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	水菜 葉ねぎ 人参	もやし レタス 生姜・レモン	ミルクパン ピーフン・砂糖 じゃがいも パン粉	菜種油 ノンエッグタルタルソース		827	33.0	28.4
カルシウムが多い献立				キャベツ入りつくね(2個) ひじきと切り干しのごまネーズ 厚揚げのみそ汁	鶏肉・厚揚げ ハム みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 葉ねぎ	キャベツ・大根 きゅうり・コーン 玉ねぎ・白菜	米・麦 ごま エッグケアマヨネーズ	菜種油		763	25.1	26.0
21	水	○	麦ごはん											
22	木		チャレンジMy弁当											
23	金	○	麦ごはん	肉じゃが ブロッコリーのごま和え 納豆	豚肉・厚揚げ 竹輪・納豆	牛乳	人参 ブロッコリー	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		768	28.7	19.3
愛知県の料理				味噌カツ ごぼうサラダ 春雨スープ	ヒレカツ みそ・ツナ かまぼこ	牛乳	人参 アスパラガス ほうれん草	ごぼう・玉ねぎ えのきだけ にんにく・椎茸	米・麦 砂糖・春雨 エッグケアマヨネーズ	菜種油 ごま・ごま油		798	26.0	24.0
26	月	○	麦ごはん											
27	火	○	手作り ガーリック パン	さつまいもシチュー 小松菜ソテー ぶどうゼリー	鶏肉・ウインナー 豆乳・豆乳クリーム	牛乳	人参・パセリ ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ・枝豆 コーン・にんにく ロマネスコ・カリフラワー	ソフトフランス さつまいも ぶどうゼリー	菜種油 バター オリーブ油		756	24.6	28.2
石川県の郷土料理				さばの香味焼き いなり和え 治部煮	さば・厚揚げ 鶏肉・油揚げ みそ・竹輪	牛乳	人参 ほうれん草	生姜・キャベツ たけのこ・椎茸	米・麦 砂糖・小麦粉 麴	ごま		796	40.5	22.6
ハロウィン献立				ハンバーグトマトソース キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	ハンバーグ ツナ・豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト 水菜 パセリ	玉ねぎ・キャベツ コーン 白菜	ライ麦食パン 砂糖 かぼちゃプリン	エッグケアマヨネーズ 菜種油		753	30.8	31.2
29	木	○	ライ麦 食パン											
30	金	○	コーン ライス	ホキ天玉揚げ ほうれん草のごま和え ワンタンスープ	ホキ・竹輪 豚肉	牛乳 わかめ あおさ	ほうれん草 人参 チンゲン菜	キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン	米・小麦粉 砂糖 ワンタン	菜種油 ごま・ごま油 バター		755	25.3	27.0

※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。

10月に使用する予定食品の主な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
大根・葉ねぎ	福岡	なす・ごぼう・チンゲン菜	熊本	レタス・白菜	長野
小松菜・水菜	福岡	じゃがいも・玉ねぎ	北海道	もやし・にら	熊本・大分
きゅうり	熊本・佐賀	人参	長崎	深ねぎ	北海道・大分
キャベツ	熊本・群馬	さつまいも	鹿児島・宮崎	赤ピーマン	大分・宮崎