

令和8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	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			
2	月	○	麦ごはん	さばのマスタード焼き れんこんのきんぴら 厚揚げのみそ汁	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	ごま油 ごま	794	26.4	25.9
旬の食材を使った献立													
4	水	○	麦ごはん	肉豆腐 ししゃもフライ（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 パン粉	菜種油 ごま油 ごま	831	28.7	27.8
5	木	○	ミルククレセントロール	ビーンズシチュー ミートオムレツ 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	750	35.6	28.4
6	金	○	麦ごはん	秋野菜カレー キャベツとコーンのサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・枝豆・レモン にんにく・生姜・エリンギ キャベツ・コーン・しめじ	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	763	25.2	23.3
9	月	○	麦ごはん	ショウロンポウ（２個） もやしのナムル キムチチゲ	ショウロンポウ 焼豚・豚肉 焼豆腐・みそ	牛乳	人参	もやし・きゅうり・白菜 にんにく・生姜・深ねぎ えのきだけ・キムチ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	775	26.6	24.0
10	火	○	キャロットパン	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 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	コーン・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	キャロットパン じゃがいも 砂糖・パン粉	菜種油 エッグケアマヨネーズ	771	29.5	37.5
福岡県産ブランド活用													
11	水	○	麦ごはん	ビーフシチュー ハニーサラダ みかん	**博多和牛** ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・枝豆・みかん マッシュルーム キャベツ・コーン	米・麦 じゃがいも はちみつ	菜種油 ハヤシルウ オリーブ油	849	25.3	25.8
12	木	○	ぶどうパン	和風スパゲティ キャベツとハムのサラダ チーズ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 小松菜	えのきだけ・しめじ 玉ねぎ・にんにく キャベツ・コーン	ぶどうパン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	779	32.5	24.7
福岡県の郷土料理													
13	金	○	麦ごはん	筑前煮 千草焼 切干大根の酢の物	鶏肉 厚揚げ・卵 ツナ	牛乳 昆布	人参 いんげん	ごぼう・こんにゃく 椎茸・れんこん 大根・きゅうり	米・麦 砂糖・里芋	菜種油 ごま	788	28.8	22.4
17	火	○	県産麦食パンいちごジャム	ホキフライ ツナとカリフラワーのサラダ ジンジャーポトフ	ホキ 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	783	30.3	31.7
行事:大相撲九州場所													
18	水	○	麦ごはん	さんまみぞれ煮 茎わかめのきんぴら ちゃんこ鍋	さんま・角天 鶏肉・油揚げ 豆腐・ミートボール	牛乳 茎わかめ	人参 水菜・にら	エリンギ・ごぼう 白菜・大根・こんにゃく 椎茸・深ねぎ・生姜	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	782	29.5	25.2
19	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	809	39.9	32.4
福岡県産ブランド活用													
20	金	○	麦ごはん しそごまきくらげ	カレー肉じゃが 昆布和え **福岡有明のり**	豚肉 油揚げ	牛乳 昆布 **福岡有明のり**	人参	玉ねぎ・枝豆・生姜 こんにゃく・キャベツ きゅうり・きくらげ	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	768	26.6	20.7
24	火	○	麦ごはん	さばのかば焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	さば・竹輪 鶏肉・豆腐	牛乳	人参・葉ねぎ ほうれん草	もやし・玉ねぎ えのきだけ・生姜	米・麦 でん粉・砂糖 麩	菜種油 ごま	747	33.3	22.7
カルシウムが多い献立													
25	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 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 ごま	775	28.9	19.9
26	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・ベーコン	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	763	36.6	31.3
福岡県の郷土料理													
27	金	○	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	人参 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	785	26.4	26.2
30	月	○	麦ごはん	豆腐とニラの中華煮 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・生姜 たけのこ・きくらげ もやし	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	793	26.7	24.7

※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。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・もやし・水菜	福岡	大根・キャベツ	福岡・長崎・熊本	深ねぎ	大分・北海道
博多和牛・有明のり	福岡	きゅうり・葉ねぎ	佐賀・福岡・熊本	白菜	大分・長崎・熊本・長野
いちごジャム	福岡	人参	北海道・長崎・熊本	ごぼう	青森
みかん	福岡	玉ねぎ・じゃがいも	北海道	ニラ	熊本・大分

福岡県の「県産ブランドを活用した食育推進事業」により、11日に博多和牛、20日に福岡有明のりを提供します。



この事業は、県産ブランド農林水産物に接する機会をもち、生産者の思いや自然環境との関わりなどについて理解を深めることを目的として行われます。感謝していただきましょう。