

令和6年度 9月分 予定献立表

9月の目標 「よくかんで残さず食べよう」



新宮町立新宮東小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主なはたらき			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	からだの調子を整える			
2	月	○	麦ごはん 夏のさっぱりトマトカレー フルーツカクテル	こめ おぎ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	トマト なす たまねぎ にんじん えだまめ みかん パイン もも	608	17.1	15.3
3	火	○	照焼つくねバーガー (パン、つくねの照焼、ゆで野菜) 野菜スープ	パン じゃがいも マカロニ あぶら マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ パセリ	601	26.3	27.2
4	水	○	キムチごはん じゃがいものオイスターソース炒め わかめスープ ぶどうゼリー	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ たまご	キムチ にんじん ねぶかねぎ たけのこ <u>ピーマン</u> えのき たまねぎ	575	22.0	17.4
5	木	○	【 <u>ファイバー献立</u> 】 胚芽食パン じゃがいものトマト煮 海藻サラダ オレンジ	パン じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス	トマト たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	607	23.9	23.4
6	金	○	【 <u>かみかみ献立</u> 】 麦ごはん しそこんぶふりかけ ししゃもフリッター なすのピリカラ煮 豆腐のみそ汁	こめ おぎ こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ こめみそ おぎみそ	なす たまねぎ にんじん <u>ピーマン</u> しめじ ねぎ しそ	613	20.2	24.8
9	月	○	わかめごはん カレーうどん 野菜とツナの炒め物 いりこ 冷凍もも	こめ うどん ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ ツナ さつまあげ いりこ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし <u>ピーマン</u> もも	617	24.8	14.2
10	火	○	【 <u>手作り献立</u> 】 セサミトースト ひよこ豆のサラダ 豆乳クリームシチュー	パン グラニュー糖 バター すりごま オリーブオイル じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅう	きゅうり キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ エリンギ	608	21.9	28.9
11	水	○	麦ごはん 鯖の塩焼き もずく汁 小松菜とハムのごま醤油和え	こめ おぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう さば ハム もずく とうふ かまぼこ	キャベツ こまつな きくらげ えのき ねぎ	607	32.5	21.3
12	木	○	チーズパン スタミナスパゲティ キャベツとハムのサラダ オレンジ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん <u>ピーマン</u> セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	608	25.6	21.8
13	金	○	【 <u>行事食:中秋の名月</u> 】 鮭そぼろごはん 里いものそぼろ煮 とうがんのすまし汁 月見だんご(みたらし)	こめ つきみだんご さといも ごま あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ わかめ	えだまめ きぬさや <u>とうがん</u> <u>こまつな</u> にんじん えのき ねぎ	607	24.2	16.5
17	火	○	ライ麦食パン ホキフライ ゴーヤチップ入りグリーンサラダ 豆とじゃがいものスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ホキ ハム てぼうまめ ベーコン	にがり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ いんげん	593	24.1	22.1
18	水	○	【 <u>世界の料理:中国</u> 】 麦ごはん 青椒肉絲 いりこ ワンタンスープ フルーツ杏仁風プリン	こめ おぎ ワンタン こむぎこ ごまあぶら さとう フルーツ杏仁風プリン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ	たけのこ エリンギ しいたけ えのき <u>ピーマン</u> 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	578	22.6	15.7
19	木	○	【 <u>食育の日:古賀市とれたピーマン</u> 】 背割コッペパン チリコンカン 豚肉とキャベツのソテー オレンジ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ もやし <u>ピーマン</u> オレンジ	597	26.2	23.8
20	金	○	【 <u>郷土料理:宮崎県</u> 】 麦ごはん 小魚つくだ煮 チキン南蛮 ゆで野菜 切干大根のみそ汁	こめ おぎ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう とりにく しらすばし あぶらあげ こめみそ おぎみそ	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん <u>こまつな</u> たまねぎ しめじ ねぎ	609	24.7	21.6
24	火	○	ミルクねじりパン 担々麺 コーンシュウマイ きゅうりとわかめの中華和え	パン ひらめんビーフン あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こめみそ とうにゅう ツナ わかめ シュウマイ	チンゲンサイ もやし にんじん ねぶかねぎ きくらげ ザーサイ きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	620	25.6	25.0
25	水	○	麦ごはん キーマカレー キャベツとパインのサラダ	こめ おぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ <u>ピーマン</u> トマト キャベツ きゅうり パイン	616	20.5	19.7
26	木	○	【 <u>よくかんで食べよう(季節の果物:巨峰)</u> 】 ワンローフパン ママレード&マーガリン ポテトのチーズ焼き ミネストローネ 巨峰	パン ママレード&マーガリン じゃがいも あぶら バター マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ セロリ パセリ トマト きよほう	585	22.6	22.3
27	金	○	すき焼きごはん おかか和え なすのみそ汁 いりこ レモンのムース	こめ あぶら さとう まるふ レモンのムース	ぎゅうにゅう いりこ かつおぶし ぎゅうにく ちくわ あぶらあげ こめみそ おぎみそ とうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ なす たまねぎ えのき ねぎ	598	22.6	18.4
30	月	○	麦ごはん いりこ 肉じゃが ちりめん野菜のナムル	こめ おぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすばし いりこ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ もやし とうもろこし	595	23.0	16.9

※給食で使用する食材は、なるべく地元でとれたもの(太字にしています)を使用しています。8・9月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。(裏面)



※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。気になることがありましたら、学校へお問い合わせください。  
 ※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(食べる)ということ)に取り組んでいます。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本、群馬	セロリ	長野	じゃがいも	北海道、青森、茨城、九州、他	ブロッコリー	九州産	ほうれん草	福岡、宮崎他
きゅうり	熊本、大分、佐賀	パセリ	佐賀、大分、長野			たけのこ	福岡、熊本	ごぼう	北海道、青森、大分、宮崎、鹿児島他
チンゲン菜	福岡、大分、熊本	なす	福岡、熊本、大分	玉葱	九州、他	しめじ	福岡	オレンジ	アメリカ
根深ねぎ	大分、北海道	トマト	大分、熊本	人参	九州、他	マッシュルーム	福岡	小松菜、ピーマン、冬	糟屋郡及び古賀市近郊
ねぎ	福岡、佐賀	にがうり	熊本、長崎、宮崎	とうもろこし	タイ他	えのき	福岡	瓜	
赤ピーマン	高知、韓国	もやし	福岡	枝豆	北海道	エリンギ	国内産		