

令和6年度10月分 予定献立表

10月の目標 「好き嫌いをなくそう」



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)	たんぱく質 (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			
1	火	○	黒糖食パン 鶏のマーマレード焼き コールスローサラダ ポテトクリームスープ	パン マーマレード さとう あぶら じゃがいも なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ えだまめ パセリ	598	27.0	23.5
2	水	○	麦ごはん さばのカレー焼き 香りとえ 豆腐のすまし汁	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば のり とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん もやし えのき ねぎ	598	29.1	20.6
3	木	○	パンパン スパゲッティ・ミートソース ごぼうサラダ	パン スパゲティ あぶら ごま マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ ごぼう とうもろこし きゅうり	638	25.2	23.6
4	金	○	麦ごはん 秋野菜のカレーライス フルーツヨーグルト	こめ むぎ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ みかん もも パイン	658	20.6	18.9
7	月	○	しそごはん かき揚げうどん 茎わかめのごま和え	こめ うどん あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ くきわかめ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく しいたけ ねぎ えのき とうもろこし	686	20.2	24.4
8	火	○	県産麦食パン ポークビーンズ ほうれん草とツナのサラダ ももゼリー	パン ももゼリー じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず こめみそ ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ ほうれんそう とうもろこし	647	26.4	24.9
9	水	○	麦ごはん いりこ 厚揚げのみそ煮 中華サラダ チョコドーナツ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら チョコドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こめみそ わかめ ハム いりこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	701	25.5	27.8
10	木	○	【目の愛護デー】 ワンローフパン あじバジルフライ ブロッコリーのサラダ 米粉のパンクキンスープ ブルーベリーゼリー	パン ブルーベリーゼリー パンこ こむぎこ あぶら さつまいも さとう じょうしんこ	ぎゅうにゅう あじ ハム とうにゅう	ブロッコリー キャベツ とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	700	24.8	28.2
11	金	○	【かみかみ献立】 麦ごはん ひじきふりかけ ふかしもち れんこん入りヤンニョムポーク 切干大根のスープ	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん <u>こまつな</u> きくらげ	591	20.7	13.8
15	火	○	【手洗い献立】 メンチカツバーガー(パン、メンチカツ、野菜、ソース) 白みそミルクスープ	パン あぶら パンこ でんぷん なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しろいんげんまめ とうにゅう しろみそ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ パセリ	593	25.6	25.0
16	水	○	【食材の紹介:きのこ類】 きのこごはん とふの粉の煮物 厚揚げのみそ汁 豆乳プリンタルト	こめ あぶら さとう じゃがいも とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうやどうふ かまぼこ あつあげ こめみそ むぎみそ	しめじ しいたけ しいたけ にんじん いんげん はくさい だいこん ねぎ キャベツ えのき	620	23.0	21.4
17	木	○	キャロットパン 焼きそば 大根サラダ	パン ちゃんぽんめん あぶら マヨネーズ(卵なし) ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも かつおぶし あおのり ハム わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きくらげ ピーマン だいこん	623	23.5	27.7
18	金	○	【食育の日:精屋部でとれた小松菜】 麦ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え いりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いりこ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ <u>こまつな</u> もやし	598	22.2	17.7
21	月	○	麦ごはん かつおフライ 豚肉ともやしのピリ辛炒め 豆腐のみそ汁	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	チンゲンサイ だいずもやし たまねぎ しめじ ねぎ	577	29.5	19.2
22	火	○	【世界の料理:ハンガリー】 ガーリックトースト グーラッシュ ささ身とブロッコリーのサラダ ヨーグルト	パン バター オリーブオイル じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ 黄パプリカ セロリ トマト ブロッコリー カリフラワー	664	21.5	34.1
23	水	○	さつまいもごはん 焼きししゃも 小松菜の煮びたし 豚汁	こめ さつまいも くらごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも しらすぼし あぶらあげ かつおぶし ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	<u>こまつな</u> にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	571	22.2	19.8
24	木	○	ワンローフパン いちごジャム クリームシチュー キャベツとハムのサラダ りんご	パン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう こむぎこ なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ハム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	585	24.1	20.5
25	金	○	麦ごはん いりこ 八珍豆腐 もやしとわかめの中華和え みかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび ツナ わかめ いりこ	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぶかねぎ いんげん もやし きゅうり みかん	587	25.6	15.6
28	月	○	麦ごはん ハヤシライス 花野菜のソテー	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 白いんげん とうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム えだまめ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	607	22.8	20.6
29	火	○	【お楽しみ献立】 きなこ揚げパン 大豆とツナのサラダ ミートボールスープ	ソフトフランスパン あぶら さとう マヨネーズ(卵なし) おしむぎ	ぎゅうにゅう きなこ だいず ツナ ミートボール	きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ セロリ パセリ	619	25.4	27.4
30	水	○	【郷土料理:青森県】 麦ごはん さんまゆず味噌煮 煮あえっこ せんべい汁 りんご	こめ むぎ あぶら さとう せんべい	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ とりにく	だいこん ごぼう わらび にんじん はくさい しめじ ねぶかねぎ しいたけ りんご	615	23.6	20.1
31	木	○	食パン りんごジャム かぼちゃひき肉フライ ほうれん草のソテー ひよこ豆のスープ	パン りんごジャム パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこめ とりにく	かぼちゃ ほうれんそう もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん	681	24.5	26.6

※給食で使用使用する食材は、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。10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	群馬、熊本、大分	大根	北海道、熊本	さつまいも	熊本	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、福岡	白菜	長野	じゃがいも	北海道、青森、茨城、九州、他	たけのこ	福岡、熊本	ごぼう	北海道、青森、大分、宮崎、鹿児島他
セロリ	長野	まいたけ	福岡	玉葱	九州、他	しめじ	福岡	オレンジ	アメリカ
パセリ	大分、佐賀	根深ねぎ	大分、北海道	人参	九州、他	マッシュルーム	福岡	小松菜	糟屋郡及び古賀市近郊
チンゲンサイ	大分、福岡、熊本	ねぎ	福岡	とうもろこし	タイ他	えのき	福岡		
ピーマン	熊本	もやし	福岡	枝豆	北海道	エリンギ	国内産		
黄パプリカ	韓国	大豆もやし	福岡						