

令和6年度 11月分 予定献立表

11月の目標 「体によい食べ物をとろう」



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			
5	火	○	ミルククレセントロールパン 金時豆コロッケ キャベツとハムのサラダ ミネストローネ	パン パンこおぎこ でんぶん あぶら マカロニ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ハム ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ トマト セロリ	602	22.9	23.4
6	水	○	わかめごはん いりこ 丸天うどん 野菜とツナの炒め物 豆乳パンナコッタ	こめ うどん あぶら さとう ごま とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう いりこ まるてん とりにく ツナ わかめ さつまあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし ピーマン	629	26.7	13.6
7	木	○	ワンローフパン いちじくジャム マカロニグラタン ラビオリスープ	パン いちじくジャム マカロニ あぶら こおぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ラビオリ とりにく	たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん キャベツ セロリ	612	25.5	19.7
8	金	○	【よくかんで食べよう(いい歯の日)】 麦ごはん いわしのかば焼き ひじきの炒め煮 ちゃんこ鍋	こめ おぎ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし めひじき だいず あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ	にんじん いんげん しいたけ はくさい <u>みずな</u> ごぼう ねぶかねぎ ニラ こんにゃく	632	27.8	23.8
9	土	○	【ファイバー献立】 ナン ビーンズカレー れんこんとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ナン じゃがいも あぶら マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん ブロッコリー	626	26.9	23.5
12	火	○	県産麦食パン じゃがいもの中華炒め 春雨スープ	パン じゃがいも あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん なら きくらげ	606	25.2	23.8
13	水	○	【魚を上手に食べよう】 麦ごはん さんまの塩焼き 小松菜のり酢和え 豆腐のみそ汁 みかん	こめ おぎ さとう	ぎゅうにゅう さんま ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ こめみそ おぎみそ	<u>こまつな</u> キャベツ もやし たまねぎ えのき ねぎ みかん	621	25.6	21.8
14	木	○	米粉パン おからキッシュ 野菜スープ	パン 生クリーム あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム たまご チーズ おから とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ セロリ	598	28.8	24.0
15	金	○	麦ごはん 味つけのり 麻婆豆腐 小松菜のソテー いりこ オレンジ	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく とうふ ベーコン こめみそ あかみそ いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ <u>こまつな</u> もやし とうもろこし オレンジ	611	24.7	19.5
18	月	○	【郷土料理:山形県】 ひじきご飯 ししゃも磯の香フライ ほうれん草のおひたし 芋煮 ラ・フランスゼリー	こめ ラ・フランスゼリー さとも パンこ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく めひじき あぶらあげ ぎゅうにく かつおぶし	にんじん しいたけ えだまめ ほうれんそう もやし だいこん ねぶかねぎ こんにゃく	611	24.2	19.4
19	火	○	【食育の日:福岡県産大豆を使った豆腐】 ワンローフパン 豆腐のミートソース煮 水菜とツナのサラダ りんご	パン あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぎゅうにく ぶたにく ツナ わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん エリンギ トマト <u>みずな</u> キャベツ りんご	591	27.5	22.3
20	水	○	【かみかみ献立】 麦ごはん 黄金肉じゃが 切干大根の酢の物 元気豆 みかん	こめ おぎ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら くらざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ だいず	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく きりぼしだいこん きゅうり みかん	633	19.9	13.7
21	木	○	さつまいも蒸しパン 汁ビーフン ブロッコリーのごまネーズ ぶどうゼリー	ホットケーキミックス さつまいも ビーフン さとう あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ(卵なし) ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ ブロッコリー とうもろこし	646	21.0	22.3
22	金	○	【和食の良さ】 麦ごはん さばのごまみそ焼き きんぴらごぼう 水菜のかきたま汁	こめ おぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう さば こめみそ あかみそ ぶたにく たまご とうふ わかめ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく <u>みずな</u> たまねぎ しいたけ ねぎ	677	34.9	23.7
25	月	○	麦ごはん なっとう 鶏とじゃがいもの旨煮 小松菜サラダ りんご	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なっとう とりにく ハム	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ <u>こまつな</u> キャベツ えのき りんご	633	24.3	18.3
26	火	○	【世界の料理:アメリカ】 ホットドッグ(背割りコッペパン、ウインナー) ゆで野菜 クラムチャウダー オレンジ	パン じゃがいも あぶら こおぎこ なまクリーム マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン あさり とうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ オレンジ	691	26.8	33.9
27	水	○	吹き寄せご飯 高野豆腐の八目煮 小松菜のみそ汁 みかん	こめ おぎ くり さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ こうやどうふ あぶらあげ とうふ こめみそ おぎみそ	にんじん ごぼう えだまめ しめじ だいこん しいたけ いんげん えのき <u>こまつな</u> たまねぎ ねぎ みかん	611	24.8	18.8
28	木	○	胚芽食パン 鮭のクリームスパゲティ キャベツとりんごのサラダ さつまいもとくりのタルト	パン さつまいもとくりのタルト スパゲティ あぶら こおぎこ なまクリーム さとう	ぎゅうにゅう さけ チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	689	26.5	25.8
29	金	○	麦ごはん えびと豆腐の炒め物 チンゲン菜の中華和え マヨいりこ	こめ おぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう マヨネーズ(卵なし) ごま	ぎゅうにゅう えび とうふ ぶたにく ツナ いりこ あおのり	たけのこ にんじん きくらげ えだまめ ねぶかねぎ チンゲンサイ もやし	591	29.5	18.0

※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。11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	大根	北海道	ぎつまいも	宮崎、鹿児島	とうもろこし	タイ他	えのき	福岡
きゅうり	佐賀、福岡	白菜	長野	里芋	熊本	ブロッコリー	九州産	エリンギ	国内産
セロリ	長野	根深ねぎ	北海道	じゃがいも	北海道他	ほうれん草	福岡、宮崎他	小松菜	糟屋郡及び古賀市近郊
ピーマン	熊本、大分	ねぎ	福岡	玉葱	北海道他	たけのこ	福岡、熊本	りんご	長野、青森、岩手、秋田他
ニラ	大分	もやし	大分	人参	北海道、九州他	しめじ	福岡	みかん	福岡
チンゲン菜	熊本	ごぼう	青森、熊本	枝豆	北海道	マッシュルーム	福岡	オレンジ	オーストラリア