

令和7年5月



きゅうしょくこんだてよていひょう



新宮町立新宮東小学校

ひに ち よう	こんだてめい	た い ない で の お も な は た ら き			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)
		おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる			
1 (木)	ぎゅうにゅう しよくパン	ぎゅうにゅう		パン	610	28.9	25.6
	ハニーマスタードチキン	とりにく		あぶら はちみつ			
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり コーン	さとう オリーブオイル			
	レンズまめのスープ	レンズまめ ウインナー	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく	じゃがいも あぶら			
2 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	31.1	16.8
	えだまめごはん		えだまめ	こめ おぎ さとう			
	かつおフライ	かつおフライ		あぶら			
	おかかあえ	ちくわ かつおぶし	キャベツ にんじん	さとう			
	わかたけじる	とりにく とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ				
7 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	548	24.6	15.8
	さかなのマヨネーズやき	ホキ あおのり		マヨネーズ(卵なし)			
	くきわかめののもの	くきわかめ さつまあげ	エリンギ にんじん	あぶら さとう			
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ わかめ こめみそ おぎみそ	たまねぎ えのき ねぎ	じゃがいも			
8 (木)	ぎゅうにゅう こくとうしょくパン	ぎゅうにゅう		こくとうパン	563	24.5	20.2
	チキンカツ	チキンカツ		あぶら			
	カリブロのサラダ	チキンハム	ロマネスコカリフラワー キャベツ きゅうり	あぶら さとう			
	コーンスープ	しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	あぶら			
9 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	558	22.4	13.9
	カレーにくじゃが	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ しょうが	じゃがいも あぶら さとう			
	かおりあえ	やきのり	ほうれんそう にんじん もやし	さとう			
	いりこ	いりこ					
12 (月)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	633	26.5	21.6
	わふうハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ	あぶら さとう			
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	ブロッコリー コーン レモン	さとう			
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ こめみそ おぎみそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	じゃがいも			
13 (火)	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう		ソフトフランス	534	28.7	17.5
	さかなのレモンバジルやき	ホキ	レモン	こおぎこ あぶら さとう			
	ハニーサラダ		キャベツ いんげん コーン レモン	あぶら はちみつ			
	ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも			
14 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	588	26.2	18
	ジャージャンどうふ	ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ねぶかねぎ しいたけ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん			
	はるさめのあまずあえ	チキンハム	もやし きゅうり	はるさめ さとう			
	じゃこふりかけ	しらすぼし		さとう あぶら			
15 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		パン	624	28	26.3
	さわらフライ	さわらフライ		あぶら			
	こまつなのソテー	ベーコン	こまつな もやし コーン	あぶら			
	とうにゅうクリームシチュー	とりにく とうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ	じゃがいも あぶら			
16 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			576	22.6	15.7
	そばろどん(おぎごはん、そばろどんのぐ)	とりにく たまご	たまねぎ にんじん しょうが いんげん	こめ おぎ あぶら さとう			
	すましじる	とうふ わかめ	みずな えのき にんじん ねぎ				
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
19 (月)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	599	22.4	22.2
	みそカツ	トンカツ あかみそ こめみそ		あぶら さとう			
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり	さとう			
	ごもくじる	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ				
20 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	24	26.4
	きなこあげパン	きなこ		ミルクパン さとう あぶら			
	やさいスープ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マカロニ			
	ごぼうときゅうりのごまネーズ	ツナ	ごぼう きゅうり コーン	ごま マヨネーズ(卵なし)			
21 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			542	20	18.9
	ビビンバ	ぎゅうにく	しょうが にんにく	こめ おぎ			
	(おぎごはん、ビビンバのぐ)		ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら さとう ラーゆ			
	わかめスープ	わかめ とうふ	えのき たまねぎ ねぶかねぎ	ごまあぶら			
22 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600	24.9	23.8
	メンチカツバーガー(パン、メンチカツ、ゆでやさい)	メンチカツ	キャベツ いんげん	パン あぶら			
	ひよこまめのスープ	ひよこまめ とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも あぶら			
23 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	17.7	14.1
	おぎごはん			こめ おぎ			
	ポークカレー	ぶたにく きんときまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら			
	フルーツのゼリーあえ		みかん もも	マスカットゼリー			
27 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			546	25.9	17.1
	ミルククレセントロールパン			ミルクパン			
	はるキャベツのとうにゅうクリームパスタ	とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ	ペンネ あぶら			
	みずなとツナのサラダ	ツナ わかめ かつおぶし	みずな だいこん レモン	さとう あぶら			
28 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610	23.1	16.3
	ぶたどん(おぎごはん、ぶたどんのぐ)	ぶたにく	たまねぎ にんじん きぬさや	こめ おぎ さとう			
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ こめみそ おぎみそ	こまつな だいこん えのき ねぎ				
	さつまポテト			さつまポテト			
29 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		パン	550	23.2	20.7
	とうふのミートソースに	とうふ だいず ぎゅうにく ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	あぶら さとう			
	かいそうサラダ	かいそうサラダ	キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう			
	オレンジ		オレンジ				
30 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	573	24.6	18.4
	いわしのおかかに	いわしのおかかに					
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ きぬさや	あぶら さとう			
	みずなのかきたまじる	たまご とうふ わかめ	みずな たまねぎ えのき ねぎ				

※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。

※5月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	福岡、熊本	にんじん	長崎	根深ねぎ	大分	ほうれん草	福岡、宮崎他
きゅうり	福岡、佐賀	ねぎ	福岡	ピーマン	鹿児島	たけのこ	福岡、熊本
パセリ	佐賀	もやし	大分	小松菜	福岡	しめじ	福岡
じゃがいも	北海道	洗いごぼう	熊本	水菜	福岡	エリンギ	福岡
たまねぎ	北海道	だいこん	福岡、熊本	ブロッコリー	エクアドル	えのき	福岡