

きゅうしょくこんだてよていひょう

ひに ち よう	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エネルギーの量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		おもにからだをつくるものとなる	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる	おもにエネルギーのものとなる			
1 (木)	ぎゅうにゅう しょくパン	ぎゅうにゅう			パン	610	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 ウィンナー	たまねぎにんじん エリンギ パセリ	にんにく	じやがいも あぶら		
2 (金)	ぎゅうにゅう 旬の魚 かつお	ぎゅうにゅう				585	16.8
	えだまめごはん		えだまめ		こめ むぎ 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		
7 (水)	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			548	15.8
	こどものひゼリー				ひゅうがなつゼリー		
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	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)		
8 (木)	くきわかめのもの	くきわかめ さつまあげ	エリンギにんじん		あぶら さとう	563	20.2
	じやがいものみそしる	あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ	たまねぎにんじん コーン パセリ		じやがいも		
	ぎゅうにゅう こくどうしょくパン	ぎゅうにゅう			こくどうパン		
	チキンカツ	チキンカツ			あぶら		
9 (金)	カリブロのサラダ	チキンハム	ロマネスクカリフラワー キャベツ きゅうり		あぶら さとう	558	13.9
	コーンスープ	しろいんげんまめ どうにゅう	たまねぎにんじん コーン パセリ		あぶら		
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	カレーにくじやが	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎにんじん こんにゃく えだまめ しょうが		じやがいも あぶら さとう		
12 (月)	かおりあえ かみかみ献立	やきのり	ほうれんそうにんじん もやし		さとう	633	21.6
	いりこ						
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	わふうハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ		あぶら さとう		
13 (火)	プロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	プロッコリー コーン レモン		さとう	534	17.5
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ		じやがいも		
	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		
	さかなのレモンバジルやき	ホキ	レモン		こむぎこ あぶら さとう		
14 (水)	ハニーサラダ フランスの料理		キャベツ いんげん コーン レモン		あぶら はちみつ	588	18
	ポトフ	とりにく	たまねぎにんじん プロッコリー		じやがいも		
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	ジャーダンビュ はるさめのあまざえ 中国の料理	ぶたにく あつあげ あかみそ チキンハム	しょうがにんにく 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 でんぶん		
15 (木)	じやこふりかけ	しらすぼし	もやしきゅうり		はるさめ さとう	624	26.3
	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう			さとう あぶら		
	さわらフライ	さわらフライ			パン		
	こまつなソテー	ペーコン	こまつな もやし コーン		あぶら		
16 (金)	どうにゅうクリームシチュー	とりにく どうにゅう	たまねぎ プロッコリー にんじん しめじ		じやがいも あぶら	576	15.7
	そぼろどん(むぎごはん、そぼろどんのぐ)	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 むぎ あぶら さとう		
	すまじる	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 むぎごはん 愛知県の郷土料理	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	599	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 こんにゃく しいたけ ねぎ				
20 (火)	ぎゅうにゅう ファイバー献立	ぎゅうにゅう				605	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		じやがいも マカロニ		
	ごぼうときゅうりのごまねーズ	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	18.9
	ピビンパ (むぎごはん、ピビンパのぐ)	ぎゅうにく	しょうがにんにく		こめ むぎ		
	わかめスープ	わかめ とうふ	ほうれんそう もやし にんじん		ごまあぶら さとう ラーソ		
	手洗い献立	ぎゅうにく	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 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	600	23.8
	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		じやがいも あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	23 (金)	むぎごはん ポークカレー フルーツのゼリーあえ	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	こめ むぎ		
27 (火)	ぎゅうにゅう ミルククレセントロールパン はるキャベツのとうにゅうクリームパスタ みずなどツナのサラダ	ぎゅうにく とうふ だいすき キャベツ とうふ	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ		じやがいも あぶら	546	17.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ミルクパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パンネ あぶら		
	みかん		みずな だいこん レモン		さとう あぶら		
28 (水)	ぎゅうにゅう ぶたどん(むぎごはん、ぶたどんのぐ)	ぶたにく	たまねぎにんじん きぬさや		こめ むぎ さとう	610	16.3
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	こまつな だいこん えのき ねぎ		じやがいも あぶら		
	さつまポテト				マスカットゼリー		
	ぎゅうにゅう ウンローフパン	ぎゅうにく					
29 (木)	どうふのミートソースに かいそうサラダ オレンジ	とうふ だいすき キャベツ かいそうサラダ オレンジ	にんにく たまねぎにんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり コーン オレンジ		あぶら さとう	550	20.7
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにく			パン		
	いわしのおかかに	いわしのおかかに					
	きりばしだいこんのにもの	あぶらあげ	きりばしだいこん にんじん しいたけ きぬさや		あぶら さとう		
30 (金)	みずなのかきたまじる 福岡県産水菜	たまご とうふ わかめ 福岡県産水菜	みずなたまねぎ えのき		こめ むぎ	573	18.4
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにく					
	いわしのおかかに						
	きりばしだいこんのにもの						
	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				

※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		