



# きゅうしょくこんだてよていひょう

6月は全国的に「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
この機会に食(食事の仕方や食料の生産、自給率など)について考えてみませんか。

令和7年6月

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	おもにからだのちよ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			
2 (月)	ぎゅうにゅう あじさいごはん	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ	615	21.9	18.1
	とりなんうどん	とりにく	ごぼうにんじん しいたけねぶかねぎ	さとううどん でんぶん			
	きりばしだいこんのごまねーズ	ツナ	きりばしだいこんみずなコーン	ごま マヨネーズ(卵なし)			
3 (火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		パン	567	24.1	22.6
	チリコンカン	ぎゅうにくぶたにくだいす	たまねぎにんじんにんにく	あぶら			
	キャベツともやしのソテー		キャベツもやしにんじん	あぶら			
4 (水)	オレンジ		オレンジ				
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	632	25.1	24.1
	さばのみそやき	さばこめみそあかみそ	しょうが	さとうごまあぶら			
	きんびらごぼう	ぶたにく	ごぼうにんじんいんげん こんにゃく	あぶらさとう			
5 (木)	すまじる	とうふわかめ	えのきにんじんねぎ				
	ぎゅうにゅう はいがしょくパン	ぎゅうにゅう		はいがパン	617	26.4	23.3
	フェジョアーダ	ミックスピーンズぶたにくウインナー	えだまめ たまねぎにんじんにんにく	あぶら			
	じゃがいものサラダ	ハム	いんげん たまねぎ	じゃがいも オリーブオイル さとう			
6 (金)	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	565	20.4	17
	きびなごカリカリフライ	きびなごフライ		あぶら			
	くきわかめのあえもの	くきわかめ	えのききゅうりコーン	あぶらさとう			
7 (月)	さわにわん	ぶたにく	もやしにんじんごぼうたけのこ しいたけ こんにゃくねぎ				
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	591	24.7	19
	マー婆ーどうふ	とうふぶたにくこめみそあかみそ	たまねぎにんじん しいたけねぶかねぎ しょうがにんにく	あぶらさとうごまあぶらでんぶん			
	ちんげんさいのちゅうかあえ	ハム	チンゲンサイもやしにんじん	ごまあぶらさとう			
8 (火)	げんきまめ	いりこだいす		さとうくろざとう			
	ぎゅうにゅう けんさんむぎしょくパン	ぎゅうにゅう		けんさんむぎパン	611	26.2	21.4
	いちごジャム			いちごジャム			
	さかなのフライ	シイラフライ		あぶら			
9 (水)	ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	きゅうりキャベツ	オリーブオイル さとう			
	ポテトクリームスープ	ペーコンしろいんげんまめとうにゅう	たまねぎにんじん えだまめ パセリ	じゃがいもあぶら	604	23.8	13.6
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	ぴりっとにくじやが	ぶたにく	たまねぎにんじんこんにゃくえだまめににくしょうが	じゃがいもごまあぶらさとう			
10 (木)	のりずあえ	ツナのり	こまつなキャベツきゅうり	さとう			
	なつとう	なつとう			647	30.8	23.7
	ぎゅうにゅう こめこパン	ぎゅうにゅう		こめこパン			
	おからキッシュ	ハムなまクリームぎゅうにゅうチーズおからたまご	たまねぎにんじんほうれんそう	あぶら			
11 (水)	やさいスープ	とりにくくわかめ	キャベツたまねぎにんじんパセリ	じゃがいもマカロニ			
	オレンジ		オレンジ		598	24.3	17.9
	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
	いわしのうめに	いわしのうめに					
12 (木)	魚料理	じらすぼし		じゃがいもあぶら			
	いわしの梅煮	あぶらあげとうにゅうこめみそむぎみそ	なすたまねぎえのきねぎ	ふ	633	21.2	16.5
	なすのみそしる						
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
13 (金)	ツナカレー	ツナ きんときまめとうにゅう	たまねぎにんじんえだまめににく	じゃがいもあぶら			
	あまなつサラダ		あまなつみかんきゅうりキャベツ	オリーブオイル さとう	655	23.8	28.4
	ヨーグルト	ヨーグルト					
	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			
14 (月)	ちゃんぽん	ぶたにく	しょうがもやしたまねぎにんじんキャベツきくらげねぎ	ちゃんぽんめんあぶら			
	ちゅうかサラダ	わかめハム	きゅうりコーン	さとうごまあぶら	617	24.7	16.9
	あげはるまき			はるまきあぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15 (水)	おやこどん(むぎごはん・おやこどんのぐ)	とりにくたまごかまぼこ	たまねぎにんじんねぶかねぎ しいたけ	こめ むぎあぶらさとう			
	あつあげのみそしる	あつあげこめみそむぎみそ	きりばしだいこんしめじねぎ	じゃがいもあおうめゼリー	577	21.5	17.1
	あおうめゼリー						
	ぎゅうにゅう ミルクねじりパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン			
16 (木)	スペゲッティナポリタン	ベーコン ウィンナー	たまねぎにんじんエリンギピーマン	スペゲティあぶら			
	キャベツとハムのサラダ	ハム	キャベツきゅうりコーン	さとうあぶら	609	21.7	19.1
	もものコンポート		ももコンポート				
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
17 (金)	とりどじやがいものうまい	とりにく	たまねぎにんじんしいたけこんにゃくえだまめ	じゃがいもあぶらさとう			
	ひじきとツナのサラダ	ひじきツナ	キャベツにんじんレモン	ごま マヨネーズ(卵なし)	592	25.5	18.5
	いりこ	いりこ					
	ぎゅうにゅう シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう		シークワーサーゼリー			
18 (月)	クワジューシー	ぶたにくひじきこんぶ	しょうがしいたけにんじん	こめあぶらさとう			
	ホキてんだまあげ	ホキてんだまあげ		あぶら	618	25.7	21.6
	にんじんしりしり	ツナ	にんじんもやし	あぶら			
	もずくじる	もずくとうふかまぼこ	えのきねぎ				
19 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ピザトースト	ベーコンチーズ	ピーマンたまねぎしめじ	パンあぶら	585	23.8	23.3
	だいすとツナのサラダ	だいすツナ	きゅうりみずなレモン	マヨネーズ(卵なし)さとう			
	ラビオリースープ		キャベツたまねぎにんじん	ラビオリじゃがいもあぶら			
20 (水)	れいとうみかん		れいとうみかん				
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう					
	あつあげのあまからいため	ぶたにくあつあげ	しょうがキャベツたまねぎにんじんにら	あぶらさとう	598	25.6	24.1
	こまつなのがえもの	あぶらあげ	こまつなにんじんえのき	さとう			
21 (木)	マヨiriこ	いりこあおのり		マヨネーズ(卵なし)さとう			
	手洗い献立	ぎゅうにゅう			620	25.6	16.1
	フィッシュバーガー(パン・あじフライ・ゆでやさい)	あじフライ	キャベツきゅうり	パンあぶらマヨネーズ(卵なし)			
	ミニストローネ	ベーコンてぼうまめ	たまねぎにんじんパセリににくトマトトマトジュース	マカロニじゃがいもあぶら			
22 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			

※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。

※6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	種類	主な産地
キャベツ	福岡、熊本	葉ねぎ	福岡、佐賀	じゃがいも	長崎、佐賀、鹿児島	ニラ	大分、熊本	玉ねぎ	長崎、佐賀
水菜	福岡	きゅうり	福岡、佐賀、熊本	なす	福岡、熊本、大分	もやし	福岡	小松菜	福岡
根深ねぎ	大分、長崎	チンゲン菜	福岡、佐賀、熊本	ピーマン	熊本、大分、鹿児島	パセリ	福岡、佐賀	しめじ・えのき	福岡
枝豆	北海道	たけのこ	福岡、熊本	だいこん	熊本、山口、北海道				

