



# 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 ょう	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のになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	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 とりなんうどん きりぼしだいこんのごまネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	えだまめ ごぼう にんじん しいたけ ねぶかねぎ きりぼしだいこん みずな コーン	こめ さとう うどん でんぷん ごま マヨネーズ(卵なし)	615	21.9	18.1
3 (火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン チリコンカン キャベツともやしのソテー オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず キャベツ オレンジ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にんじん オレンジ	パン あぶら あぶら	567	24.1	22.6
4 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん さばのみそやき きんぴらごぼう すましじる	ぎゅうにゅう さば こめみそ あかみそ ぶたにく とうふ わかめ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく えのき にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら さとう	632	25.1	24.1
5 (木)	ぎゅうにゅう はいがしよくパン フェジョアード じゃがいものサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ぶたにく ウインナー ハム	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく いんげん たまねぎ	はいがしパン あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう アセロラゼリー	617	26.4	23.3
6 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん きびなごカリカリフライ くきわかめのあえもの さわにわん	ぎゅうにゅう きびなごフライ くきわかめ ぶたにく	えのき きゅうり コーン 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	こめ むぎ あぶら あぶら さとう	565	20.4	17
9 (月)	ぎゅうにゅう おぎごはん マーボーどうふ ちんげんさいのちゅうかあえ げんきまめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こめみそ あかみそ ハム いりこ だいず	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 チンゲンサイ もやし にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら さとう さとう くるごとう	591	24.7	19
10 (火)	ぎゅうにゅう けんさんむぎしよくパン いちごジャム さかなのフライ ひよこまめのサラダ ポテトクリームスープ	ぎゅうにゅう シイラフライ ひよこまめ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ パセリ	けんさんむぎパン いちごジャム あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら	611	26.2	21.4
11 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん ぴりっとにくじゃが のりずあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり なっとう	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ にんにく しょうが こまつな キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう さとう	604	23.8	13.6
12 (木)	ぎゅうにゅう こめこパン おからキッシュ やさいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ハム なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ おから たまご とりにく くきわかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん パセリ オレンジ	こめこパン あぶら じゃがいも マカロニ	647	30.8	23.7
13 (金)	ぎゅうにゅう ごはん いわしのうめ じゃがじゃこ なすのみそしる	ぎゅうにゅう いわしうめに しらすぼし 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	こめ じゃがいも あぶら ふ	598	24.3	17.9
16 (月)	ぎゅうにゅう おぎごはん ツナカレー あまなつサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ きんときまめ とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく あまなつみかん きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう	633	21.2	16.5
17 (火)	ぎゅうにゅう こくとうしよくパン ちゃんぽん ちゅうかサラダ あげはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム	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 きゅうり コーン	こくとうパン ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら はるまき あぶら	655	23.8	28.4
18 (水)	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎごはん・おやこどんのぐ) あつあげのみそしる あおうめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あつあげ こめみそ むぎみそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ きりぼしだいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも あおうめゼリー	617	24.7	16.9
19 (木)	ぎゅうにゅう ミルクねじりパン スパゲッティナポリタン キャベツとハムのサラダ もものコンポート	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ハム	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり コーン ももコンポート	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう あぶら	577	21.5	17.1
20 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん とりとじゃがいものうまに ひじきとツナのサラダ いりこ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ キャベツ にんじん レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ(卵なし)	609	21.7	19.1
23 (月)	ぎゅうにゅう シークワーサーゼリー クワジューシー ホキてんだまあげ にんじんしりしり もずくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき こんぶ ホキてんだまあげ ツナ もずく とうふ かまぼこ	しょうが しいたけ にんじん にんじん もやし えのき ねぎ	シークワーサーゼリー こめ あぶら さとう あぶら あぶら	592	25.5	18.5
24 (火)	ぎゅうにゅう ピザトースト だいずとツナのサラダ ラビオリスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいず ツナ	ピーマン たまねぎ しめじ きゅうり みずな レモン キャベツ たまねぎ にんじん れいとうみかん	パン あぶら マヨネーズ(卵なし) さとう ラビオリ じゃがいも あぶら	585	23.8	23.3
25 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん あつあげのあまからいため こまつなのあえもの マヨいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ いりこ あおのり	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん にら こまつな にんじん えのき	こめ むぎ あぶら さとう さとう マヨネーズ(卵なし) さとう	618	25.7	21.6
26 (木)	ぎゅうにゅう フィッシュバーガー(パン・あじフライ・ゆでやさい) ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじフライ ベーコン てぼうまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト トマトジュース	パン あぶら マヨネーズ(卵なし) マカロニ じゃがいも あぶら	598	25.6	24.1
27 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん あじつけのり ちくわのいそべあげ きゅうりとささみのレモンさっぱりサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじつけのり ちくわ あおのり ささみチャング あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ	きゅうり だいこん レモン だいこん たまねぎ えのき ねぎ	こめ むぎ てんぷらこ はくりきこ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも	620	25.6	16.1
30 (月)	ぎゅうにゅう おぎごはん はっちんどうふ もやしとわかめのちゅうかあえ さつまポテト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ わかめ	しょうが 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	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう さつまポテト	603	21.8	17.1

※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。

※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				

