

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(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 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ	653	24.8	25.9
	さばのカレー やき	さば		はぐりきこあぶら			
	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			
	さつまいものみそしる	あぶらあげこめみそむぎみそ	たまねぎしめじねぎ	さつまいも			
2 (木)	ぎゅうにゅう キャロットパン	ぎゅうにゅう		キャロットパン	681	22.9	31.7
	スパゲッティミートソース	ぎゅうにくぶたにくレンズまめチーズ	たまねぎにんじんエリンギパセリにんにく	スパゲッティあぶら			
	ごぼうサラダ	くきわかめ	ごぼうこまつな	マヨネーズ(たまごなし)ごま			
	きゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん				
3 (金)	きのこごはん	とりにくあぶらあげ	しめじまいたけしいたけにんじんいんげん	こめあぶらさとう	597	24.2	17.9
	しゅうまい	シュウマイ					
	とふのこのにもの	こおりどうふさつまあげ	はくさいだいこんにんじんねぎ	あぶらさとう			
	あつあげのみそしる	あつあげわかめこめみそむぎみそ	キャベツたまねぎえのき				
6 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			576	24.7	16.6
	さけごはん	さけ	えだまめ	こめ			
	さといものそぼろに	とりにく	しょうがしめじきぬさや	さといもあぶらさとうかたりこ			
	たけのこのすまじる	とうふあぶらあげ	たけのこチングンサイにんじんえのきねぎ	じゅうごやみかんゼリー			
7 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	23.6	28.9
	きなこあげパン	きなこ		パンさとうあぶら			
	だいすとツナのサラダ	だいすとツナ	きゅうりみずなレモン	マヨネーズ(たまごなし)さとう			
	ミートポールスープ	ミートポール	キャベツたまねぎにんじんパセリ				
8 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ	615	25.6	18.7
	さんまかんろにりんご	さんまかんろに	りんご				
	にあえっこ	とうふあぶらあげ	だいこんごぼうわらびにんじん	あぶらさとう			
	せんべいじる	とりにく	はくさいにんじんこんにゃくしめじしいたけねぶかねぎ	なんぶせんべい			
9 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		パン	707	25.2	29.7
	かぼちゃひきにくフライ			かぼちゃひきにくフライあぶら			
	ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそうエリンギコーン	あぶら			
	しろみそとうにゅうスープ	とりにくしおいんげんどうにゅうとうにゅうクリームこめみそ	はくさいたまねぎにんじんパセリ	あぶら			
10 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ	649	24.6	19
	あつあげのみそに	ぶたにくあつあげこめみそ	たまねぎにんじんチングンサイにんにく	あぶらさとう			
	ちゅうかサラダ	ハムわかめ	きゅうりコーン	さとうごまあぶら			
	いりこ ブルーベリーゼリー	いりこ		ブルーベリーゼリー			
14 (火)	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	605	27	24.3
	とりのマーマレードやき	とりにく	レモン	ママレード			
	コールスローサラダ		キャベツにんじんコーン	さとうあぶら			
	ポテトとうにゅうクリームスープ	ベーコンしおいんげんどうにゅうとうにゅうクリーム	たまねぎにんじんえだまめパセリ	じゃがいもあぶら			
15 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ	592	28.5	16.2
	さばのホイルやき	さばのホイルやき					
	ひじきのさっぱりあえ	ひじきハム	キャベツきゅうり	さとうごまあぶら			
	とうふのすまじる	とうふわかめ	えのきにんじんねぎ				
16 (木)	ぎゅうにゅう しょくパン	ぎゅうにゅう		パン	641	26.2	24.9
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
	ポークビーンズ	ぶたにくベーコンだいすこめみそ	たまねぎにんじんえだまめ	じゃがいもさとう			
	ほうれんそうとツナのサラダ	ツナ	ほうれんそうにんじんコーンレモン	マヨネーズ(たまごなし)			
17 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ	623	19.1	14.7
	あきやさいのカレー	ぶたにくどうにゅう	たまねぎにんじんしめじエリンギにんにく	さつまいもあぶら			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	ももみかんパイン				
	20 (月)	ぎゅうにゅう しそごはん	ぎゅうにゅう				
21 (火)	かきあげうどん(やさいかきあげ・うどん)	とりにくかまぼこ	やさいかきあげたまねぎねぶかねぎしいたけ	あぶらうどん	685	20.2	24.4
	くきわかめのごまあえ	くきわかめ	えのきにんじんコーン	ごまあぶらさとう			
	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			
	あじバジルフライ	あじバジルフライ		あぶら			
22 (水)	プロッコリーのサラダ	ハム	プロッコリー キャベツコーン	あぶらさとう	623	20.7	16.1
	こめこのパンプキンスープ	どうにゅうとうにゅうクリーム	かぼちゃたまねぎにんじんパセリ	さつまいもあぶらじょうしんこ			
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ			
	れんこんいりヤンニョムポーク	ぶたにく	たまねぎにんじんしょうがにんにくれんこんピーマン	あぶらはくりきこさとうごまあぶら			
23 (木)	きりぼしだいこんのスープ	ベーコン	きりぼしだいこんこまつなたまねぎにんじんきくらげ	あぶら	557	23.6	19.8
	ふかしいも			さつまいも			
	いちごジャム			いちごジャム			
	ホワイトシチュー	とりにくしおいんげんとうにゅうぎゅうにゅうクリーム	たまねぎにんじんしめじプロッコリー	じゃがいもあぶらはくりきこ			
24 (金)	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	620	23.6	20.4
	ぎゅうにゅう さつまいもごはん	ぎゅうにゅう		こめさつまいも			
	ししゃもフライ	ししゃもフライ		あぶら			
	こまつなのにびたし	あぶらあげかつおぶし	こまつなにんじん	あぶらさとう			
27 (月)	ぶたにく	ぶたにくあつあげこめみそむぎみそ	だいこんはくさいごぼうにんじんこんにゃくねぎ	さといも	563	29.1	17
	どうふのみそしる	とうふあぶらあげわかめこめみそむぎみそ	たまねぎえのきねぎ	こめむぎ			
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		あぶら			
	かつおフライ	かつおフライ		あぶら			
28 (火)	ぶたにくともやしのびりからいため	ぶたにく	チンゲンサイだいすもやし	あぶら	640	22.2	31.8
	どうふのみそしる	とうふあぶらあげわかめこめみそむぎみそ	たまねぎえのきねぎ				
	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅうヨーグルト					
	ガーリックフランス	にんにく	にんにくパセリ	ソフトフランスオリーブオイル			
29 (水)	グーラッシュ	ぎゅうにく	たまねぎにんじんしめじきパブリカトマトにんにく	じゃがいもあぶらはくりきこ	657	24.7	21.2
	ささみとブロッコリーのサラダ	ささみ	ブロッコリーカリフラワー レモン	オリーブオイル			
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ			
	ぎゅうにくのバーベキューソースいため	ぎゅうにくあかみそ	たまねぎにんにくしょうがレモン	あぶらさとう			

※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。
※10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
じゃがいも	北海道他	もやし	福岡	白菜	長野、大分	まいたけ	長崎
にんじん	北海道、九州他	小松菜・水菜	福岡	チンゲン菜	福岡、熊本、大分	エリンギ	福岡
玉ねぎ	北海道他	パセリ	佐賀、大分、福岡	きゅうり	福岡、熊本、佐賀	しめじ	福岡
さつまいも	宮崎、鹿児島、熊本	キャベツ	熊本、大分、群馬	ピーマン	熊本、大分	えのき	福岡
大根	北海道、熊本、長崎、山口	ねぎ	福岡、佐賀	根深ねぎ	北海道、長野、大分	ほうれん草	福岡、宮崎他

