

令和7年10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 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 おぎごはん	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			
3 (金)	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう	みかん		597	24.2	17.9
	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			
	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			
6 (月)	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		576	24.7	16.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけごはん	さけ	えだまめ	こめ			
	さといものそばろに	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 かたくりこ			
7 (火)	たけのこのすましじる	とうふ あぶらあげ	たけのこ チンゲンサイ にんじん えのき ねぎ		603	23.6	28.9
	じゅうごやみかんゼリー			じゅうごやみかんゼリー			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きなこあげパン	きなこ		パン さとう あぶら			
8 (水)	だいずとツナのサラダ	だいず 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	615	25.6	18.7
	ミートボールスープ	ミートボール	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ				
	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	さんまかんろに りんご	さんまかんろに	りんご				
9 (木)	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	707	25.2	29.7
	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			
	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		パン			
	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			
10 (金)	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	649	24.6	19
	しろみそとうにゅうスープ	とりにく しろいんげん とうにゅう 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	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		あぶら さとう			
	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 チンゲンサイ にんにく	さとう ごまあぶら			
14 (火)	ちゅうかサラダ	ハム わかめ	きゅうり コーン	ブルーベリーゼリー	605	27	24.3
	いりこ ブルーベリーゼリー	いりこ		こくとうパン			
	ぎゅうにゅう こくとうしょくパン	ぎゅうにゅう		ママレード			
	とりのマーマレードやき	とりにく	レモン	さとう あぶら			
15 (水)	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	じゃがいも あぶら	592	28.5	16.2
	ポテトとうにゅうクリームスープ	ベーコン しろいんげん とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		さとう ごまあぶら			
	さばのホイルやき	さばのホイルやき					
16 (木)	ひじきのさっぱりあえ	ひじき ハム	キャベツ きゅうり	パン	641	26.2	24.9
	とうふのすましじる	とうふ わかめ	えのき にんじん ねぎ	ブルーベリージャム			
	ぎゅうにゅう しょくパン	ぎゅうにゅう		じゃがいも さとう あぶら			
	ブルーベリージャム			マヨネーズ(たまごなし)			
20 (月)	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず こめみそ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	こめ むぎ	623	19.1	14.7
	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	さつまいも あぶら			
	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		あぶら うどん			
	あきやさいのカレー	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく	ごま あぶら さとう			
21 (火)	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも みかん パイン	ミルクパン	685	20.2	24.4
	ぎゅうにゅう しそごはん	ぎゅうにゅう		あぶら			
	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 さとう			
	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	さつまいも			
22 (水)	ぎゅうにゅう ミルクねじりパン	ぎゅうにゅう		あぶら	652	26.1	25.8
	あじバジルフライ	あじバジルフライ		あぶら さとう			
	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ コーン	さつまいも あぶら じょうしんこ			
	こめこのパンキンスープ	とうにゅう とうにゅうクリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	こめ むぎ			
23 (木)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		あぶら はぐりきこ さとう ごまあぶら	623	20.7	16.1
	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			
	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	さつまいも			
	ふかしいも			パン			
24 (金)	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		いちごジャム	557	23.6	19.8
	いちごジャム			じゃがいも あぶら はぐりきこ			
	ホワイトシチュー	とりにく しろいんげんま 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 ブロッコリー	さとう 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	こめ さつまいも			
27 (月)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん	ぎゅうにゅう		あぶら	620	23.6	20.4
	ししゃもフライ	ししゃもフライ		あぶら さとう			
	こまつなのびたし	あぶらあげ かつおぶし	こまつな にんじん	さといも			
	ぶたじる	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	こめ むぎ			
28 (火)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		あぶら	563	29.1	17
	かつおフライ	かつおフライ		あぶら			
	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 だいずもやし	あぶら			
	とうふのみそしる	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				
29 (水)	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト			640	22.2	31.8
	ガーリックフランス		にんにく パセリ	ソフトフランス オリーブオイル			
	グーラッシュ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ きパプリカ トマト にんにく	じゃがいも あぶら はぐりきこ			
	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			
30 (木)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	657	24.7	21.2
	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			
	じゃがじゃこ	しらすぼし		じゃがいも あぶら			
	ラビオリスープ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	ラビオリ あぶら			
31 (金)	ぎゅうにゅう しょくパン	ぎゅうにゅう		パン	590	23.1	20
	メープルジャム			メープルジャム			
	ペンネのとうにゅうクリーム	とりにく ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ エリンギ	ペンネ 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 パセリ	オリーブオイル さとう			
31 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	628	24.2	18.9
	はっちんどうふ	とうふ ぶたにく	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	ごまあぶら さとう かたくりこ			
	もやしとわかめのちゅうあえ	ツナ わかめ	もやし きゅうり	さつまいも			
	いりこ かぼちゃのカップケーキ	いりこ		かぼちゃのカップケーキ			

※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。

※10月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。(裏面)

※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

