

きゅうしょくこんだてよていひょう



令和7年8・9月

新宮町立新宮東小学校

ひにち ようび	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ととなる			
8/ 29 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	17.8	14.7
	むぎごはん			こめ むぎ			
	なつのさっぱりトマトカレー	ぶたにくとうにゅう	トマト なす たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	じゃがいも あぶら			
	フルーツのゼリーあえ		みかん パイン	マスカットゼリー			
1 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			577	23	18.7
	やきにくどん (むぎごはん・にく・やさいいため)	ぎゅうにく こめみそ	にんにく しょうが もやし ピーマン にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら はちみつ さとう あぶら			
	とうがんのすまじる	とうふ わかめ	とうがん チンゲンサイ にんじん えのき ねぎ				
2 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			567	25.4	21.4
	みそカツバーガー ^{手洗い献立} (ミルクパン・みそカツ・ゆでやさい)		にんにく キャベツ きゅうり	ミルクパン あぶら さとう ごまあぶら			
	やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	じゃがいも マカロニ あぶら			
3 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	638	26.8	25.2
	さばのうめやき	さば	ばいにく	さとう			
	ぶたにくときゅうりのしおこんぶいため	ぶたにく しおこんぶ	きゅうり しょうが	あぶら			
4 (木)	かばちゃんのみぞしる	あつあげ こめみそ むぎみそ	かばちゃん たまねぎ えのき ねぎ		616	22.8	24.9
	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			
	ポテトのチーズやき	ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら バター			
5 (金)	ミネストローネ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ パセリ にんにく トマト トマトジュース	マカロニ さつまいも あぶら			
	れいとうパイン	パイン					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6 (月)	わかめごはん	わかめ		こめ	614	21.4	16.8
	カレーうどん	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	うどん			
	やさいとツナのいためもの	ツナ さつまあげ	キャベツ もやし にんじん ピーマン	あぶら			
7 (火)	とうにゅうレモンムース	とうにゅうレモンムース			561	22	12.1
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	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	じゃがいも あぶら さとう			
8 (水)	ちりめんとやさいのナムル	しらすぼし	キヤベツ もやし にんじん コーン	さとう ごまあぶら	597	23.8	26.4
	あじつけのり	あじつけのり					
	ぎゅうにゅう セサミトースト	ぎゅうにゅう		パン はちみつ バター ごま			
9 (木)	きゅうりとささみのレモンさっぱりサラダ	ささみ	きゅうり きりぼしだいこん レモン	オリーブオイル さとう	596	22.7	19.5
	とうにゅうクリームシチュー	とりにく とうにゅう	たまねぎ プロコリー にんじん しめじ	じゃがいも あぶら			
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
10 (水)	きびなごあおさフライ	きびなごフライ		あぶら	596	22.7	19.5
	なすのピカリあいため	かみかみ献立	ぶたにく	なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが			
	あつあげのみぞしる	あつあげ こめみそ むぎみそ	だいこん キャベツ えのき ねぎ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら			
11 (木)	ぎゅうにゅう チーズパン	ぎゅうにゅう		チーズパン	595	25.4	21.8
	スタミナスパゲティ	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ あぶら			
	キヤベツとハムのサラダ	ハム	キヤベツ きゅうり コーン	さとう あぶら			
12 (金)	オレンジ		オレンジ		650	22	28.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	キムチごはん	ぶたにく	しょうが キムチ にんじん ねぶかねぎ	こめ ごまあぶら さとう			
13 (月)	あげはるまき			はるまき あぶら	624	24.5	22.9
	ほうれんそうとツナのサラダ	ツナ	ほうれんそう キヤベツ コーン レモン	マヨネーズ (たまごなし)			
	わかめスープ	わかめ とうふ	えのき たまねぎ ねぎ	ごまあぶら			
14 (火)	ぎゅうにゅう パインパン	ぎゅうにゅう		パインパン	614	19.9	17.9
	サーモンフライ	サーモンフライ		あぶら			
	ゴーヤチップ入りグリーンサラダ	ハム	にがうり キヤベツ コーン レモン	あぶら オリーブオイル さとう			
15 (水)	まめとじやがいものスープ	てぼうまめ ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ いんげん	じゃがいも あぶら	645	25.7	27.4
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	チンジャオロース ^{世界の料理 中国}	ぶたにく	にんにく たけのこ にんじん ピーマン あかピーマン	あぶら さとう ごまあぶら			
16 (木)	ワンタンスープ		チングンサイ たまねぎ もやし にんじん きくらげ	ワンタン	647	25	22.9
	とうにゅうプリンタルト			とうにゅうプリンタルト			
	ぎゅうにゅう ピタパン	ぎゅうにゅう		ピタパン			
17 (水)	チリコンカン	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ にんじん	あぶら こむぎこ	645	25.7	27.4
	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			
	オレンジ		オレンジ				
18 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	599	23.3	21.4
	チキンなんばん	とりにく		こむぎこ あぶら さとう			
	宮崎県の郷土料理	キヤベツのマヨあえ	キヤベツ きゅうり コーン	マヨネーズ (たまごなし)			
19 (金)	きりぼしだいこんのみぞしる	わかめ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	きりぼしだいこん しめじ こまつな ねぎ		599	23.3	21.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きりぼしだいこんのみぞしる						
20 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう			637	20.1	20.4
	キーマカレー	ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	あぶら			
	キヤベツとパインのサラダ		キヤベツ きゅうり パイン	あぶら			
21 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	561	23.2	17.1
	福岡県産 小松菜	ホキてんだまあげ		あぶら			
	こまつなとハムのごまじょうゆあえ	ハム	キヤベツ こまつな きくらげ	ごま さとう			
22 (水)	もずくじる	もずく とうふ かまぼこ	えのき ねぎ		647	25	27.5
	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			
	タンタンメン	ぶたにく こめみそ とうにゅう	にんじん きくらげ もやし チングンサイ ねぶかねぎ ザーサイ にんにく しょうが	ビーフン あぶら ねりごま ごまあぶら			
23 (木)	キヤベツとツナのマヨネーズあえ	ツナ	キヤベツ みずな コーン	マヨネーズ (たまごなし)	571	22.9	14.5
	れいとうみかん		みかん				

※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。
※8・9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	長崎	冬瓜	岡山	きゅうり	熊本	水菜	福岡
トマト	熊本	ねぎ	福岡	パセリ	長野	小松菜	福岡
なす	福岡、熊本	ピーマン	大分	かぼちゃ	長崎、熊本	しめじ	福岡
玉ねぎ	長崎、佐賀	もやし	大分	大根	北海道	えのき	福岡
チンゲン菜	熊本	キャベツ	熊本	にがうり	長崎	ほうれん草	福岡、宮崎他

