



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			I初 キー (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のになる			
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・やさしいため)	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			
	とうがんのすましじる	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 (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			
3 (水)	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	638	26.8	25.2
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	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)	かぼちゃのみそしる	あつあげ こめみそ むぎみそ	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ		616	22.8	24.9
	ぎゅうにゅう はいがしよくパン	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			
	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			
5 (金)	れいとうパイン		パイン		614	21.4	16.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかめごはん	わかめ		こめ			
	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			
8 (月)	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	561	22	12.1
	とうにゅうレモンムース	とうにゅうレモンムース					
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	にくじゃが	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			
9 (火)	ちりめんとやさいのナムル	しらすばし	キャベツ 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			
	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			
10 (水)	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 ブロッコリー にんじん しめじ	じゃがいも あぶら	596	22.7	19.5
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	きびなごあおさフライ	きびなごフライ		あぶら			
	なすのピリカラいため	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	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら			
11 (木)	あつあげのみそしる	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		595	25.4	21.8
	ぎゅうにゅう チーズパン	ぎゅうにゅう		チーズパン			
	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			
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			
	あげはるまき			はるまき あぶら			
16 (火)	ほうれんそうとツナのサラダ	ツナ	ほうれんそう キャベツ コーン レモン	マヨネーズ (たまごなし)	624	24.5	22.9
	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			
	ぎゅうにゅう パインパン	ぎゅうにゅう		パインパン			
	サーモンフライ	サーモンフライ		あぶら			
17 (水)	ゴーヤチップいりグリーンサラダ	ハム	にがうり キャベツ コーン レモン	あぶら オリーブオイル さとう	614	19.9	17.9
	まめとじゃがいものスープ	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			
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	チンジャオロースー	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			
18 (木)	ワンタンスープ		チンゲンサイ たまねぎ もやし にんじん きくらげ	ワンタン	645	25.7	27.4
	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 ビタパン	ぎゅうにゅう		ビタパン			
	チリコンカン	ぎゅうにく ぶたにく だいず しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん	あぶら こむぎこ			
19 (金)	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	599	23.3	21.4
	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			
	チキンなんばん	とりにく		こむぎこ あぶら さとう			
22 (月)	キャベツのマヨあえ		キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ (たまごなし)	637	20.1	20.4
	きりぼしだいこんのみそしる	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				
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	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			
24 (水)	キャベツとパインのサラダ		キャベツ きゅうり パイン	あぶら	561	23.2	17.1
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	ホキてんだまあげ	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	キャベツ こまつな きくらげ	ごま さとう			
25 (木)	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 チンゲンサイ 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			
	キャベツとツナのマヨネーズあえ	ツナ	キャベツ みずな コーン	マヨネーズ (たまごなし)			
26 (金)	れいとうみかん		みかん		571	22.9	14.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	すきやきごはん	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こんにゃく	こめ あぶら さとう			
	おかかあえ	ちくわ かつおぶし	もやし にんじん	さとう			
29 (月)	なすのみそしる	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	584	25	18.1
	ヨーグルト	ヨーグルト					
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく あつあげ こめみそ	しょうが にんにく ピーマン キャベツ にんじん しいたけ きくらげ	あぶら さとう			
30 (火)	はるさめのあまずあえ	ハム	もやし きゅうり	はるさめ ごま さとう	588	22.8	21.1
	いりこ	いりこ					
	ぎゅうにゅう ライむぎしよくパン	ぎゅうにゅう		ライむぎパン			
	ポテトのトマトに	とりにく	トマト たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも あぶら さとう			
ファイバー献立	かいそうサラダ	かいそうサラダ	キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう	588	22.8	21.1
	オレンジ		オレンジ				

※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。

※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。(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。
※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

