



令和7年11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			
4 (火)	ぎゅうにゅう しょくパン	ぎゅうにゅう		パン	613	26.3	22.9
	どうふのミートソースに	ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいす	にんにくたまねぎ にんじん エリンギトマト	あぶらさとう			
	みずなどツナのサラダ	ツナ わかめ かつおぶし	みずな キャベツ レモン	ごまさとう あぶら			
	さつまポテト			さつまポテト			
5 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ	616	25.2	21.5
	いわしのかばやき	いわし	レモン	あぶらさとう			
	ひじきのいためもの	ひじき だいす	にんじん しいたけ いんげん	あぶらさとう			
	みそちゃんこなべ	どりにく とうふ あぶらあげ こめみそ	にんじん はくさい だいこん ごぼう にら				
6 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			666	25.9	25.2
	ミルククレセントロールパン			ミルクパン			
	パリパリさらうどん(パリパリめん・ぐ)	ぶたにく かまぼこ	しょうが にんにくたまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ	あげめん あぶら ごまあぶら でんぶん			
	だいこんのじゃこサラダ	ハム わかめ しらすぼし	だいこん	あぶらさとう			
11 (火)	ぎゅうにゅう けんさんむぎしょくパン	ぎゅうにゅう		パン	588	22	19.5
	いちじくジャム			いちじくジャム			
	マカロニグラタン	どりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん	マカロニ はくりきこ			
	ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ にんじん パセリ にんにくトマト	じゃがいも あぶら			
12 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580	23.3	11.1
	わかめごはん	わかめ		こめ			
	まるてんうどん	まるてん どりにく わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	うどん			
	やさいとツナのいためもの	ツナ	キャベツ もやし にんじん ピーマン	あぶら			
13 (木)	ヨーグルト	ヨーグルト			648	24.9	21
	ぎゅうにゅう こめこパン	ぎゅうにゅう		こめこパン			
	きんときまめコロッケ			きんときまめコロッケ あぶら			
	キャベツとハムのサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	さとう あぶら			
14 (金)	コーンスープ	しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	あぶら	586	22.8	18.4
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ			
	マーボーとうふ	どうふ ぶたにく あかみそ こめみそ	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	あぶらさとう ごまあぶら でんぶん			
	ちんげんさいのちゅうかあえ	ハム	チングンサイ もやし にんじん	ごまあぶら さとう			
17 (月)	りんご		りんご		620	26.9	20.9
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ			
	さんまのしおやき	さんま					
	こまつなののりずあえ	ツナ やきのり	こまつな キャベツ もやし	さとう			
18 (火)	みずなのかきたまじる	たまご とうふ わかめ	みずなたまねぎ えのき	でんぶん	659	21.9	29.9
	みかん		みかん				
	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			
	ポテトのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが にんにくたけのこ ピーマン	ポテト あぶら さとう ごまあぶら でんぶん			
19 (水)	はるさめスープ	あつあげ	たまねぎ にんじん にら しいたけ	はるさめ	595	25.8	17.1
	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			
	いもに	ぎゅうにく あぶらあげ	しょうが だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	さといも さとう でんぶん			
20 (木)	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう にんじん		601	19.5	18.5
	なっとう						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス さつまいも さとう			
21 (金)	しるビーフン	ぶたにく	キャベツたけのこ たまねぎ にんじん もやし きくらげ しいたけ ねぎ にんにく	ビーフン あぶら ごまあぶら	595	17.7	17.7
	れんこんとブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー れんこん	マヨネーズ(たまごなし)			
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22 (土)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめむぎ	630	24.1	30.7
	チキンカレー	どりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく	じゃかいも あぶら			
	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	ごまあぶら さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25 (火)	ぎゅうにゅう キャロット	ウインナー	キャベツ きゅうり	パン マヨネーズ(たまごなし)	597	19.3	13
	どうにゅうクラムチャウダー	あさり しろいんげんまめ 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 コーン	じゃかいも あぶら			
	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			
26 (水)	おうごんにくじやが	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく	さつまいも あぶら さとう	584	23.7	21
	きりぼしだいこんのすのもの		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			
	げんきまめ	いりこ だいす		さとう くろざとう			
	ぎゅうにゅう はいがしょくパン	ぎゅうにゅう		はいがしょくパン			
27 (木)	きのこのわふうスパゲッティ	ぶたにく	にんにくたまねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ ほうれんそう	スパゲッティ あぶら	602	22.6	19
	こまつなサラダ	ハム	こまつな キャベツ コーン	あぶら ごま			
	みかん		みかん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28 (金)	ひじきごはん	ぶたにく ひじき あぶらあげ	にんじん しいたけ えだまめ	こめ あぶら さとう	602	22.6	19
	きびなごカリカリフライ	きびなごフライ		あぶら			
	きんぴらごぼう	さつまあげ	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	あぶら さとう ごまあぶら			
	じゃがいものみそしる	わかめ こめみそ むぎみそ	だいこん たまねぎ えのき ねぎ	じゃがいも			

※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すたら、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。

※11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
キャベツ	福岡、熊本、大分、宮崎	パセリ	大分、佐賀	もやし	福岡	とうもろこし	北海道