



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 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
	とうふのミートソースに	ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいず	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			
	みずなとツナのサラダ	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 おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	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 だいず	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	とりにく 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			
	パリパリさうとん(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 どんぶん			
	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	とりにく 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 とりにく 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			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
13 (木)	ぎゅうにゅう こめこパン	ぎゅうにゅう		こめこパン	648	24.9	21
	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			
	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			
14 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	586	22.8	18.4
	マーボーどうふ	とうふ 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 どんぶん			
	ちんげんさいのちゅうかあえ	ハム	チンゲンサイ もやし にんじん	ごまあぶら さとう			
	りんご		りんご				
17 (月)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	620	26.9	20.9
	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			
	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	どんぶん			
	みかん		みかん				
18 (火)	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	659	21.9	29.9
	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 どんぶん			
	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			
	オレンジ		オレンジ				
19 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	595	25.8	17.1
	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 どんぶん			
	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				
	なっとう	なっとう					
20 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601	19.5	18.5
	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			
	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			
	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			
21 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			595	17.7	17.7
	むぎごはん			こめ おぎ			
	チキンカレー	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも 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			
25 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630	24.1	30.7
	ホットドッグ(パン・ウインナー・ゆでやさい)	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)			
	と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	じゃがいも あぶら			
26 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	597	19.3	13
	おうごんにくじゃが	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			
	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 だいず		さとう くるごとう			
27 (木)	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	584	23.7	21
	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			
	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				
28 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602	22.6	19
	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			
	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したら、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	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	えのき	福岡
きゅうり	福岡、佐賀、熊本、宮崎	ピーマン	熊本、大分、宮崎	ねぎ	福岡	ブロッコリー	九州産	エリンギ	福岡
大根	熊本、大分、長崎、北海道	根深ねぎ	熊本、大分、北海道	水菜	福岡	ほうれん草	福岡、宮崎他	りんご	長野、青森
ニラ	福岡、大分、宮崎	里芋	福岡、熊本、宮崎	小松菜	福岡	たけのこ	福岡、熊本	みかん	福岡
白菜	熊本、大分、長野	さつまいも	熊本、宮崎	玉ねぎ	北海道他	しめじ	福岡	オレンジ	オーストラリア
チンゲン菜	福岡、熊本、大分	人参	北海道、九州他	じゃがいも	北海道他				

