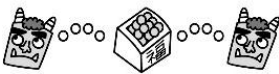
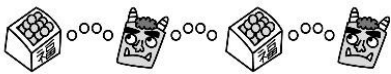


令和8年2月



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 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 (kcal)	たんば 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			
2 (月)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	597	25.5	17.4
	いわしのうめに	いわしうめに					
	はくさいのおひたし	かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん	さとう			
	けんちんじる	とうふ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら			
	せつぶんまめ	ふくまめ					
3 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	22.2	26.9
	こくとうあげパン			ミルクパン あぶら さとう こくとう			
	れんこんときゅうりのごまネーズ	ツナ	れんこん きゅうり にんじん	ごま マヨネーズ(たまごなし)			
	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも			
4 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	592	23.6	20
	ジャーチャンとうふ	ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ にら	さとう ごまあぶら でんぷん			
	こんぶあえ	こんぶつくだに	こまつな はくさい	さとう			
	マヨいりこ	いりこ あおのり		マヨネーズ(たまごなし) さとう			
5 (木)	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	697	30	28.6
	チョコクリーム	チョコクリーム					
	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	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ	ペンネ あぶら			
	だいずツナサラダ	だいず ツナ	きゅうり にんじん ブロッコリー	マヨネーズ(たまごなし)			
6 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	641	24.9	19.7
	きびなごカリカリフライ	きびなごカリカリフライ		あぶら			
	ブロッコリーのあまずあえ	ハム	ブロッコリー キャベツ コーン	ごま あぶら さとう			
	さつまじる	とりにく とうにゅう こめみそ おぎみそ	だいこん れんこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ	さつまいも			
9 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			744	19.7	39.3
	ビビンバ	ぎゅうにく	しょうが にんにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう			
	(おぎごはん・ビビンバのぐ・ナムル)		ほうれんそう もやし にんじん	ごまあぶら さとう ラーゆ			
	たまごいりわかめスープ	わかめ とうふ たまご	えのき たまねぎ ねぶかねぎ				
10 (火)	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	594	32	22.9
	さかなのレモンバジルやき	ホキ	レモン	はくりきこ あぶら さとう			
	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			
	レンズまめのスープ	レンズまめ とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ にんにく	じゃがいも あぶら			
12 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	26.3	25.1
	ビーンズドッグ			パン			
	(パン・ビーンズドッグのぐ)	ぎゅうにく だいず あかいんげんまめ	にんにく たまねぎ トマト	はくりきこ さとう あぶら			
	ポテとうにゅうクリームスープ	ベーコン 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 パセリ	じゃがいも あぶら			
13 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	658	21.4	18
	とりにくとじゃがいものうまに	とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ	じゃがいも あぶら さとう			
	ちりめんやさいナムル	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			
	ガトーショコラ			ガトーショコラ			
16 (月)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	597	22.8	20.3
	ぎんだらみりんぼし	たら					
	こまつなのあえもの	あぶらあげ	こまつな にんじん えのき	さとう			
	タイピーエン	ぶたにく かまぼ とうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ	はるさめ あぶら			
17 (火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		パン	653	26	21.6
	いちごジャム			いちごジャム			
	おこのみやき	おこのみやきこ ぶたにく たまご とうにゅう	キャベツ コーン しょうが	あぶら さとう			
	にくだんごのスープ	ミートボール	たまねぎ もやし にんじん しめじ ねぎ しょうが				
18 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	608	15.3	20.8
	ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも 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	オリーブオイル さとう			
19 (木)	ぎゅうにゅう こめこパン	ぎゅうにゅう		こめこパン	587	24.3	21
	ポテのチーズやき	ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら バター			
	ひよこまめのとうにゅうスープ	ひよこまめ 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 ほうれんそう コーン	あぶら はくりきこ			
	いちご		いちご				
20 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			659	25.5	25.9
	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			
	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	もやし こまつな きくらげ	ごま さとう			
24 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			594	26.7	24.8
	フィッシュバーガー(パン・あじフライ・ゆでやさしい)	あじフライ	キャベツ きゅうり	ミルクパン あぶら 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			
25 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	622	21.3	16.6
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		てんぷらこ はくりきこ あぶら			
	わかめサラダ	わかめ しらすばし	だいこん コーン レモン	あぶら さとう			
	さつまいものみそしる	とうふ こめみそ おぎみそ	たまねぎ しめじ ねぎ	さつまいも			
26 (木)	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう		ソフトフランス	648	26.8	19.6
	ラビオリのミートソースに	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト	ラビオリ あぶら			
	じゃがいものサラダ	ハム	いんげん たまねぎ	じゃがいも オリーブオイル さとう			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
27 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	608	21.1	17.6
	ポテのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ビーマン	ポテト あぶら さとう ごまあぶら でんぷん			
	しゅうまい	しゅうまい					
	ワントンスープ		チンゲンサイ たまねぎ もやし にんじん きくらげ	ワントン			

※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。
※2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、宮崎	チンゲン菜	福岡、大分、熊本	大根	福岡	枝豆	北海道	しめじ	福岡
きゅうり	福岡、熊本、宮崎	里芋	熊本	ねぎ	福岡	コーン	北海道	えのき	福岡
白菜	熊本、大分、宮崎、鹿児島	さつまいも	熊本	もやし	福岡	ブロッコリー	九州産	マッシュルーム	国内産
ごぼう	熊本、鹿児島、青森	根深ねぎ	大分	じゃがいも	北海道他	ほうれん草	福岡、宮崎他	りんご	長野、青森
ビーマン	熊本、宮崎、鹿児島	パセリ	大分、佐賀	玉葱	北海道他	たけのこ	福岡、熊本	オレンジ	オーストラリア
ニラ	宮崎、大分、熊本	小松菜	福岡	人参	北海道、九州他	エリンギ	福岡	いちご	福岡（新宮町、古賀市産）

