



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			
1 (金)	ぎゅうにゅう	旬の魚 かつお	ぎゅうにゅう			591	32.9	16.8
	えだまめごはん			えだまめ	こめ むぎ さとう			
	かつおフライ		かつおフライ		あぶら			
	ブロッコリーのおかかあえ		ツナ かつおぶし	ブロッコリー キャベツ レモン	さとう			
	わかたけじる	子どもの日の献立	とりにく どうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ	こどものひあまなつゼリー			
7 (木)	ぎゅうにゅう	こくどうしょくパン	ぎゅうにゅう		こくどうパン	618	28.8	26.4
	ハニーマスタードチキン		とりにく		あぶら はちみつ			
	フレンチサラダ			キャベツ きゅうり コーン	さとう オリーブオイル			
8 (金)	ぎゅうにゅう	むぎごはん	ぎゅうにゅう			551	24	15.6
	さかなのマヨネーズやき		ホキ あおのり		マヨネーズ(たまごなし)			
	きんぴらごぼう		さつまあげ	こんにやく 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		あぶらあげ 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			
11 (月)	ぎゅうにゅう	むぎごはん	ぎゅうにゅう			628	26.7	19
	わふうハンバーグ		ハンバーグ	たまねぎ えのき	あぶら さとう			
	キャベツのおかかあえ		ちくわ かつおぶし	キャベツ にんじん	さとう			
	ぶたじる		ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	だいこん ごぼう にんじんこんにやく ねぎ	じゃがいも			
12 (火)	ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう			586	26.8	18.5
	チキンカツ		チキンカツ		あぶら			
	じゃがいものサラダ		チキンハム	いんげん きゅうり	じゃがいも オリーブオイル さとう			
	コーンスープ		しろいんげんまめ どうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	あぶら			
13 (水)	ぎゅうにゅう	むぎごはん	ぎゅうにゅう			601	22	17.4
	カレーにくじゃが		ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ にんじんこんにやく えだまめしょうが	じゃがいも あぶら さとう			
	かおりあえ	かみかみ献立	やきのり	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう			
	いりこ		いりこ					
14 (木)	ぎゅうにゅう	ワンローフパン	ぎゅうにゅう			582	27.1	25
	さわらのバターやき		さわら		パン			
	ハニーサラダ		チキンハム	キャベツ いんげん コーン レモン	あぶら はちみつ			
	ぐだくさんスープ		とりにく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	じゃがいも マカロニ あぶら			
15 (金)	ぎゅうにゅう	むぎごはん	ぎゅうにゅう			597	24.4	18.6
	ジャージャンどうふ		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	さとう ごまあぶら でんぷん			
	はるさめのあまずあえ		ハム	もやし きゅうり	はるさめ さとう			
	じゃこふりかけ		しらすぼし		さとう あぶら			
18 (月)	ぎゅうにゅう	むぎごはん	ぎゅうにゅう			590	24.4	18.4
	いわしのうめに		いわしうめに		こめ むぎ			
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ さつまあげ	エリンギ にんじん	あぶら さとう			
	だいこんのみそしる		あつあげ こめみそ むぎみそ	だいこん たまねぎ えのき ねぎ				
19 (火)	ぎゅうにゅう	ファイバー献立	ぎゅうにゅう			673	25.8	31.9
	きなこあげぱん		きなこ		ミルクパン さとう あぶら			
	ごぼうときゅうりのごまネーズ		ツナ	ごぼう きゅうり コーン	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			
20 (水)	ぎゅうにゅう	韓国の料理	ぎゅうにゅう			569	22.4	19.3
	ピビンバ		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			
	(むぎごはん・ピビンバのぐ・ナムル)			ほうれんそう だいこん にんじん	ごまあぶら さとう ラーゆ			
21 (木)	ぎゅうにゅう	手洗い献立	ぎゅうにゅう			579	25.2	22
	みそカツバーガー		ぶたにく あかみそ	にんにく	パン あぶら さとう ごまあぶら			
	(パン・みそカツ・ゆでやさい)			キャベツ きゅうり				
22 (金)	ぎゅうにゅう	むぎごはん	ぎゅうにゅう			609	15.9	14.2
	ポークカレー		ぶたにく きんときまめ どうにゅう	たまねぎ にんじん 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			
26 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	25.8	19.7
	ミルククレセントロールパン				ミルクパン			
	はるキャベツのどうにゅうクリーム/パスタ		ベーコン とりにく どうにゅう どうにゅうクリーム	キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ	ペンネ あぶら			
27 (水)	ぎゅうにゅう	福岡県産水菜	ぎゅうにゅう			572	30	14.9
	みずなとツナのサラダ		ツナ わかめ	みずな だいこん レモン	さとう あぶら			
	ぎゅうにゅう	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
28 (木)	さばのとうばんじゃんソース		さば	にんにく しょうが	さとう でんぷん	558	23.3	21.6
	きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ きぬさや	あぶら さとう			
	かきたまじる		たまご どうふ わかめ	みずな たまねぎ えのき	でんぷん			
29 (金)	ぎゅうにゅう	ワンローフパン	ぎゅうにゅう			620	22.8	16.1
	どうふのミートソースに		ぎゅうにく ぶたにく どうふ だいず	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	パン			
	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			
29 (金)	オレンジ			オレンジ	ごま あぶら さとう	620	22.8	16.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	ぶたどん (むぎごはん・ぶたどんのぐ)		ぶたにく	たまねぎ にんじん きぬさや	さとう			
キャベツのみそしる		どうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	キャベツ だいこん しめじ ねぎ					
さつまポテト					さつまポテト			

※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。
 ※5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、宮崎	にんじん	長崎、鹿児島	根深ねぎ	大分	ほうれん草	福岡、宮崎他
きゅうり	福岡、佐賀、熊本、宮崎	ねぎ	福岡	水菜	福岡	たけのこ	福岡、熊本
だいこん	福岡、熊本、長崎、鹿児島	もやし	福岡	コーン	北海道	しめじ	福岡
じゃがいも	鹿児島、北海道	ニラ	福岡	枝豆	北海道	エリンギ	福岡
たまねぎ	北海道	パセリ	大分、佐賀	ブロッコリー	エクアドル	えのき	福岡

