



# きゅうしょくこんだてよていひょう

6月は全国的に「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
この機会に食(食事の仕方や食料の生産、自給率など)について考えてみませんか。

令和8年6月

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とになる			
1(月)	ぎゅうにゅう あじさいごはん とりなんうどん きりぼしだいこんのごまネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	えだまめしそ ごぼう にんじん しいたけ ねぶかねぎ きりぼしだいこん みずな コーン	こめ さとう うどん でんぷん ごま マヨネーズ(たまごなし)	611	21.6	17.9
2(火)	ぎゅうにゅう ピタパン チリコンカン キャベツともやしのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいたい しろいんげんまめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし にんじん	ピタパン あぶら はくりきこ あぶら	607	27.2	21.6
3(水)	ぎゅうにゅう おぎごはん ぴりっとにくじゃが こまつなのあえもの なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ なっとう	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ にんにく しょうが こまつな にんじん えのき	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう さとう	604	22.7	13.5
4(木)	ぎゅうにゅう はいがしよくパン たらクリスピー ひじきのマリネサラダ ポテトとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たらクリスピー ひじき ツナ 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	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん えだまめ パセリ	はいがパン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも あぶら	716	26.6	25.5
5(金)	ぎゅうにゅう おぎごはん きびなごカリカリフライ くきわかめのあえもの さわにわん	ぎゅうにゅう きびなごフライ くきわかめ ぶたにく	えのき きゅうり コーン もやし にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう	568	20.4	17.1
8(月)	ぎゅうにゅう おぎごはん ツナカレー あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ツナ きんときまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく あまなつみかん きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう	590	18.8	16.3
9(火)	ぎゅうにゅう こくとうしよくパン フェジョアード ポテトサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ぶたにく ウィナー ハム	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン	こくとうパン あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) あぶら アセロラゼリー	643	25.2	26.4
10(水)	ぎゅうにゅう おぎごはん マーボー豆腐 ちんげんさいのちゅうかあえ げんきまめ	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく あかみそ こめみそ ハム いりこ だいたい	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 チンゲンサイ きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら さとう さとう くるざとう	612	25.6	20.3
11(木)	ぎゅうにゅう ミルクねじりパン スパゲッティ・ナポリタン キャベツとハムのサラダ れいどうもも	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー ハム	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり コーン れいどうもも	ミルクパン スパゲッティ あぶら さとう あぶら	573	20.6	18.3
12(金)	ぎゅうにゅう おぎごはん いわしのおかか じゃがじゃこ なすのみそしる	ぎゅうにゅう いわしおかか しらすぼし あぶらあげ とうにゅう こめみそ むぎみそ	たまねぎ えのき ねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ふ	597	23.9	18.6
15(月)	ぎゅうにゅう おぎごはん あつあげとぶたにくのみそいため のりずあえ マヨいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こめみそ ツナ やきのり いりこ あおのり	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 こまつな きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さとう さとう マヨネーズ(たまごなし) さとう	597	26.2	19.6
16(火)	ぎゅうにゅう おぎごはん ピザトースト だいたいとみずなのサラダ ラビオリスープ れいどうみかん	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいたい ツナ とりにく	ピーマン たまねぎ しめじ きゅうり みずな レモン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ みかん	パン あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう ラビオリ あぶら	616	25.7	26.6
17(水)	ぎゅうにゅう おぎごはん さばのカレーやき きんぴらごぼう たけのこのすましじる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ 豆腐 あぶらあげ	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん たけのこ チンゲンサイ えのき ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	563	28	15.8
18(木)	ぎゅうにゅう キャロットパン ちゃんぽん あげはるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ きゅうり コーン	キャロットパン ちゃんぽんめん あぶら はるまき あぶら さとう ごまあぶら	727	23.8	34.7
19(金)	ぎゅうにゅう おやこどん(おぎごはん・おやこどんのぐ) あつあげのみそしる あおうめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あつあげ こめみそ むぎみそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ きりぼしだいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう あおうめゼリー	610	24.7	18.3
22(月)	ぎゅうにゅう シークワーサーゼリー クワジューシー ホキてんたまあげ にんじんしりしり もずくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき こんぶ ホキてんたまあげ ツナ もずく とうふ かまぼこ	しょうが しいたけ にんじん にんじん もやし えのき ねぎ	シークワーサーゼリー こめ あぶら さとう あぶら あぶら	573	24.5	17.6
23(火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン ブルーベリージャム おからキッシュ やさいスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ハム クリーム ぎゅうにゅう チーズ おから たまご とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん パセリ オレンジ	パン ブルーベリージャム あぶら マカロニ	585	25.8	22.9
24(水)	ぎゅうにゅう おぎごはん あじつけのり ちくわのいそべあげ ささみのレモンさっぱりサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじつけのり ちくわ あおのり ささみ あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ	きゅうり きりぼしだいこん レモン だいこん たまねぎ えのき ねぎ	こめ むぎ てんぷらこ はくりきこ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも	614	25.5	16.1
25(木)	ぎゅうにゅう フィッシュバーガー(パン・あじフライ・ゆでやさい) ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじフライ	キャベツ きゅうり 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	パン あぶら マヨネーズ(たまごなし) マカロニ さつまいも あぶら	610	24.3	24.9
26(金)	ぎゅうにゅう おぎごはん はっちゃん豆腐 もやしとわかめのちゅうかあえ さつまポテト	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく ツナ わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぶかねぎ いんげん もやし きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう さつまポテト	604	21.5	17.1
29(月)	ぎゅうにゅう おぎごはん とりにくとじゃがいものうまに ひじきとツナのごまネーズ いりこ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ キャベツ にんじん レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ(たまごなし)	610	21.3	19.1
30(火)	ぎゅうにゅう ミルクコッペパン さかなのレモンパジルやき コールスローサラダ ひよこまめのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン 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	レモン キャベツ にんじん コーン にんじん コーン たまねぎ パセリ	ミルクパン はくりきこ あぶら さとう さとう あぶら あぶら はくりきこ	583	29.4	20.4

※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。

※6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	だいこん	熊本	なす	福岡、熊本、大分	玉ねぎ	長崎	枝豆	北海道
水菜	福岡	きゅうり	熊本	ピーマン	鹿児島	もやし	大分	コーン	北海道
葉ねぎ	福岡	チンゲン菜	熊本	人参	九州産	パセリ	佐賀	しめじ	福岡
小松菜	福岡	たけのこ	福岡、熊本	じゃがいも	鹿児島	根深ねぎ	大分	えのき	福岡

