



# きゅうしょくこんだてよていひょう



令和8年8・9月

新宮町立新宮東

| ひに<br>ち<br>よう<br>び | こんだてめい                  | た い ない で の お も な は た ら き      |                                           |                     | E値キ<br>(kcal) | たんば<br>く質<br>(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      |               |                  |
| 8/<br>31<br>(月)    | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                        |                                           |                     | 625           | 17.5             |
|                    | むぎごはん                   |                               |                                           | こめ むぎ               |               |                  |
|                    | なつのさっぱりトマトカレー           | ぶたにく どうにゅう                    | トマト なす たまねぎ にんじん えだまめ 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            |               |                  |
| 1<br>(火)           | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                        |                                           |                     | 567           | 26.1             |
|                    | みそカツバーガー                | ヒレカツ あかみそ                     | にんにく                                      | ミルクパン 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                                 |                     |               |                  |
|                    | やさいスープ                  | とりにく                          | たまねぎ にんじん パセリ                             | じゃがいも マカロニ          |               |                  |
| 2<br>(水)           | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                        |                                           |                     | 576           | 22.8             |
|                    | やきにくどん                  | ぎゅうにく こめみそ                    | にんにく しょうが                                 | こめ むぎ あぶら はちみつ さとう  |               |                  |
|                    | (むぎごはん・やきにくどんのぐ・やさいソテー) |                               | キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ                       | あぶら                 |               |                  |
|                    | とうがんのすましじる              | とうふ わかめ                       | とうがん チンゲンサイ にんじん えのき ねぎ                   |                     |               |                  |
| 3<br>(木)           | ぎゅうにゅう はいがしよくパン         | ぎゅうにゅう                        |                                           | はいがパン               | 658           | 26.3             |
|                    | サーモンフライ                 | サーモンフライ                       |                                           | あぶら                 |               |                  |
|                    | ゴーヤチップサラダ               | ハム                            | にがうり キャベツ コーン レモン                         | あぶら オリーブオイル さとう     |               |                  |
|                    | まめとじゃがいものスープ            | しろいんげんまめ ベーコン                 | たまねぎ にんじん エリンギ いんげん                       | じゃがいも あぶら           |               |                  |
| 4<br>(金)           | ぎゅうにゅう むぎごはん            | ぎゅうにゅう                        |                                           | こめ むぎ               | 583           | 20.6             |
|                    | にくじゃが                   | ぎゅうにく                         | たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん                      | じゃがいも あぶら さとう       |               |                  |
|                    | ちりめんやさいナムル              | しらすぼし                         | キャベツ もやし にんじん コーン                         | さとう ごまあぶら           |               |                  |
|                    | あじつけのり                  | のり                            |                                           |                     |               |                  |
| 7<br>(月)           | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                        |                                           |                     | 663           | 22.2             |
|                    | キムチごはん                  | ぶたにく                          | しょうが キムチ にんじん ねぶかねぎ                       | こめ ごまあぶら さとう        |               |                  |
|                    | あげはるまき                  |                               |                                           | はるまき あぶら            |               |                  |
|                    | ほうれんそうとツナのサラダ           | ツナ                            | ほうれんそう にんじん コーン レモン                       | マヨネーズ(たまごなし)        |               |                  |
| 8<br>(火)           | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                        |                                           | ごまあぶら               | 606           | 24.1             |
|                    | セサミトースト                 |                               |                                           | パン はちみつ バター ごま      |               |                  |
|                    | ささみのレモンさっぱりサラダ          | ささみ                           | きゅうり きりぼしだいこん レモン                         | オリーブオイル さとう         |               |                  |
|                    | かぼちゃのとうにゅうシチュー          | とりにく どうにゅう                    | たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ えだまめ                   | じゃがいも あぶら           |               |                  |
| 9<br>(水)           | ぎゅうにゅう むぎごはん            | ぎゅうにゅう                        |                                           | こめ むぎ               | 647           | 22.4             |
|                    | きびなごカリカリフライ             | きびなごフライ                       |                                           | あぶら                 |               |                  |
|                    | なすのピリからいため              | ぶたにく                          | なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが               | あぶら さとう でんぶん ごまあぶら  |               |                  |
|                    | あつあげのみそしる               | あつあげ こめみそ むぎみそ                | キャベツ たまねぎ えのき ねぎ                          |                     |               |                  |
| 10<br>(木)          | ぎゅうにゅう チーズパン            | ぎゅうにゅう                        |                                           | チーズパン               | 603           | 25.2             |
|                    | スタミナスパゲティ               | ぎゅうにく                         | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン                  | スパゲッティ あぶら          |               |                  |
|                    | キャベツとハムのサラダ             | ハム                            | キャベツ きゅうり コーン                             | さとう あぶら             |               |                  |
|                    | オレンジ                    |                               | オレンジ                                      |                     |               |                  |
| 11<br>(金)          | ぎゅうにゅう むぎごはん            | ぎゅうにゅう                        |                                           | こめ むぎ               | 601           | 23.3             |
|                    | チキンなんばん                 | とりにく                          |                                           | はくりきこ あぶら さとう でんぶん  |               |                  |
|                    | キャベツのマヨあえ               |                               | キャベツ きゅうり コーン                             | マヨネーズ(たまごなし)        |               |                  |
|                    | きりぼしだいこんのみそしる           | わかめ あぶらあげ こめみそ むぎみそ           | きりぼしだいこん しめじ こまつな ねぎ                      |                     |               |                  |
| 14<br>(月)          | ぎゅうにゅう むぎごはん            | ぎゅうにゅう                        |                                           | こめ むぎ               | 729           | 15               |
|                    | チンジャオロースー               | ぎゅうにく                         | にんにく たけのこ にんじん ピーマン あかピーマン                | あぶら さとう ごまあぶら でんぶん  |               |                  |
|                    | ワンタンスープ                 |                               | チンゲンサイ たまねぎ もやし にんじん きくらげ                 | ワンタン                |               |                  |
|                    | れいとうみかん                 |                               | みかん                                       |                     |               |                  |
| 15<br>(火)          | ぎゅうにゅう パインパン            | ぎゅうにゅう                        |                                           | パインパン               | 610           | 23.1             |
|                    | ポテトのトマトに                | とりにく                          | トマト たまねぎ えだまめ にんにく                        | じゃがいも 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          |               |                  |
|                    | オレンジ                    |                               | オレンジ                                      |                     |               |                  |
| 16<br>(水)          | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                        |                                           |                     | 606           | 22.8             |
|                    | わかめごはん                  | わかめ                           |                                           | こめ                  |               |                  |
|                    | カレーうどん                  | とりにく かまぼこ                     | にんじん たまねぎ ねぶかねぎ                           | うどん                 |               |                  |
|                    | やさいとツナのいためもの            | ツナ さつまあげ                      | キャベツ エリンギ にんじん ピーマン                       | あぶら                 |               |                  |
| 17<br>(木)          | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                        |                                           | どうにゅうプリン            | 609           | 21.9             |
|                    | ホットドッグ                  | ウインナー                         |                                           | パン                  |               |                  |
|                    | (パン・ウインナー・ゆでやさい)        |                               | キャベツ きゅうり                                 | マヨネーズ(たまごなし)        |               |                  |
|                    | ポテトとうにゅうクリームスープ         | ベーコン しろいんげんまめ どうにゅう どうにゅうクリーム | たまねぎ にんじん えだまめ パセリ                        | じゃがいも あぶら           |               |                  |
| 18<br>(金)          | ぎゅうにゅう むぎごはん            | ぎゅうにゅう                        |                                           | こめ むぎ               | 646           | 27.1             |
|                    | 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 でんぶん            |               |                  |
|                    | ぶたにくときゅうりのしおこんぶいため      | ぶたにく しおこんぶ                    | きゅうり しょうが                                 | あぶら                 |               |                  |
|                    | とうふのみそしる                | とうふ あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ       | たまねぎ えのき ねぎ                               |                     |               |                  |
| 24<br>(木)          | ぎゅうにゅう ミルクねじりパン         | ぎゅうにゅう                        |                                           | ミルクパン               | 639           | 24.1             |
|                    | タンタンメン                  | ぶたにく こめみそ どうにゅう               | にんじん きくらげ もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ ザーサイ にんにく しょうが | ビーフン あぶら ねりごま ごまあぶら |               |                  |
|                    | キャベツとツナのマヨサラダ           | ツナ                            | キャベツ みずな コーン                              | マヨネーズ(たまごなし)        |               |                  |
|                    | れいとうパイン                 |                               | パイン                                       |                     |               |                  |
| 25<br>(金)          | ぎゅうにゅう むぎごはん            | ぎゅうにゅう                        |                                           | こめ むぎ               | 593           | 20.3             |
|                    | ひじきふりかけ                 | ひじき                           | しそ                                        | さとう                 |               |                  |
|                    | さといもとりだんごのにも            | とりにく とりにくだんご                  | こんにゃく しょうが にんじん いんげん                      | さといも さとう あぶら        |               |                  |
|                    | はるさめのあまずあえ              | チキンハム                         | もやし きゅうり                                  | はるさめ ごま さとう         |               |                  |
| 28<br>(月)          | じゅうごやみかんゼリー             |                               |                                           | じゅうごやみかんゼリー         | 638           | 20.1             |
|                    | ぎゅうにゅう むぎごはん            | ぎゅうにゅう                        |                                           | こめ むぎ               |               |                  |
|                    | キーマカレー                  | ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ どうにゅう        | たまねぎ にんじん にんにく トマト                        | あぶら                 |               |                  |
|                    | パインサラダ                  |                               | キャベツ きゅうり パイン                             | あぶら                 |               |                  |
| 29<br>(火)          | ぎゅうにゅう ライむぎしよくパン        | ぎゅうにゅう                        |                                           | ライむぎパン              | 674           | 22.7             |
|                    | ポテトのチーズやき               | ベーコン チーズ                      | にんじん たまねぎ                                 | じゃがいも あぶら バター       |               |                  |
|                    | ミネストローネ                 |                               | にんじん キャベツ エリンギ えだまめ パセリ にんにく トマト          | マカロニ さつまいも あぶら      |               |                  |
|                    | どうにゅうプリンタルト             |                               |                                           | どうにゅうプリンタルト         |               |                  |
| 30<br>(水)          | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                        |                                           |                     | 628           | 22.8             |
|                    | 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          |               |                  |
|                    | 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)     |               |                  |
|                    | なすのみそしる                 | あぶらあげ どうにゅう こめみそ むぎみそ         | なす たまねぎ えのき ねぎ                            | ふ                   |               |                  |
|                    | ヨーグルト                   | ヨーグルト                         |                                           |                     |               |                  |
|                    |                         |                               |                                           |                     |               |                  |
|                    |                         |                               |                                           |                     |               |                  |
|                    |                         |                               |                                           |                     |               |                  |

※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。  
※8・9月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。(裏面)

地場産物を使っています！

A collection of stylized, smiling local products: a carrot, a bell pepper, a pig, and a fish. Below them is a pond with lotus flowers. The text '地場産物を使っています！' (We use local products!) is written in a playful, bubbly font at the top.

## 卜学校

脂質  
(g)

| 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   |
|-------|----------|-------|-------------|------|--------|-------|--------|-------|--------|
| じゃがいも | 北海道、青森   | キャベツ  | 大分、熊本、宮崎、群馬 | ねぎ   | 福岡、佐賀  | かぼちゃ  | 熊本、北海道 | 水菜    | 福岡     |
| トマト   | 福岡、熊本、大分 | きゅうり  | 佐賀、熊本、宮崎    | 根深ねぎ | 大分、北海道 | 赤ピーマン | 高知、宮崎  | 小松菜   | 福岡     |
| なす    | 福岡、熊本    | チンゲン菜 | 福岡、熊本、佐賀、大分 | ピーマン | 熊本、宮崎  | コーン   | 北海道    | しめじ   | 福岡     |
| 玉ねぎ   | 北海道      | にがうり  | 福岡、熊本、鹿児島   | 里芋   | 熊本、宮崎  | 枝豆    | 北海道    | えのき   | 福岡     |
| 人参    | 北海道、青森   | パセリ   | 大分、佐賀、長野    | 冬瓜   | 岡山     | もやし   | 福岡     | ほうれん草 | 福岡、宮崎他 |

15.5

21.1

21.1

18.7

30.1

14.8

29.8

26.9

23.9

21.8

21.4

35.5

20.1

15.3

31.9

26

27.4

14.7

20.4

27.3

19.8