

令和8年10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	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			
1 (木)	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	671	22.8	30.1
	スパゲッティ・ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく	スパゲッティ あぶら			
	ごぼうサラダ かみかみ献立	くきわかめ	ごぼう こまつな	マヨネーズ(たまごなし) ごま			
2 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	653	24.7	25.9
	さばのカレーやき	さば		はくりきこ あぶら			
	かおりあえ	やきのり	ほうれんそう にんじん もやし	さとう			
	さつまいものみそしる	あぶらあげ こめみそ おぎみそ	たまねぎ しめじ ねぎ	さつまいも			
5 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			572	21.6	15.7
	タコライス (おぎごはん・タコライスのぐ・ゆでやさい)	ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ パプリカ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ	こめ おぎ あぶら はくりきこ			
	ラビオリスープ		えのき コーン パセリ	ラビオリ じゃがいも あぶら			
6 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			603	23.3	28.9
	きなこあげパン お楽しみ献立	きなこ		パン さとう あぶら			
	だいずとみずなのサラダ	だいず ツナ	きゅうり みずな レモン	マヨネーズ(たまごなし) さとう			
	ミートボールスープ	ミートボール	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ				
7 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591	23.8	17.4
	きのこごはん 旬の食材 きのこ類	とりにく あぶらあげ	しめじ まいたけ しいたけ にんじん いんげん	こめ あぶら さとう			
	しゅうまい	シュウマイ					
	とふのこのにも	こおりどうふ さつまあげ	はくさい だいこん にんじん ねぎ	あぶら さとう			
	キャベツのみそしる	あつあげ わかめ こめみそ おぎみそ	キャベツ たまねぎ えのき				
	みかん		みかん				
8 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		パン	599	24.6	23.2
	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	はくさい たまねぎ しめじ エリンギ	ペンネ 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			
9 (金)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	631	28.5	16.2
	さばのホイルやき	さばホイルやき					
	ひじきのさっぱりあえ	ひじき ハム	キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら			
	とうふのすましじる 目の愛護デー の献立	とうふ わかめ	えのき にんじん ねぎ				
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			
13 (火)	ぎゅうにゅう こくとうしょくパン	ぎゅうにゅう		こくとうパン	604	26.7	24.1
	とりのマーマレードやき	とりにく	レモン	マーマレード			
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	さとう あぶら			
	ポテトとうにゅうクリームスープ	ベーコン しろういんげんまめ 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			
14 (水)	ぎゅうにゅう おぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	623	24.1	20
	さんまみぞれに	さんまみぞれに					
	にあえっこ 青森県の 郷土料理	とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう わらび にんじん	あぶら さとう			
	せんべいじる	とりにく	はくさい にんじん こんにゃく しめじ しいたけ ねぶかねぎ	なんぶせんべい			
	りんご		りんご				
15 (木)	ぎゅうにゅう しょくパン	ぎゅうにゅう		パン	603	22.6	21.9
	ビーフシチュー	ぎゅうにく とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも さとう はくりきこ あぶら			
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ エリンギ コーン	あぶら			
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
16 (金)	ぎゅうにゅう しそごはん	ぎゅうにゅう	しそ	こめ	618	22.5	19
	きつねうどん	あぶらあげ とりにく	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	さとう うどん			
	くきわかめのごま和え	くきわかめ	えのき にんじん コーン	ごま あぶら さとう			

ひに ち ょう	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 ば 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			
19 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622	26.8	19.6
	セルフおにぎり 食育の日 福岡県産のり (むぎごはん・こんぶ・ふくおかけんさんのり)	こんぶつくだに やきのり		こめ むぎ			
	あつあげのみそに	ぶたにく あつあげ てんぷら こめみそ	こんにやく たまねぎ にんじん しめじ	あぶら さとう			
	こまつなのじゃこあえ	ハム しらすぼし	もやし こまつな きくらげ	さとう			
20 (火)	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	652	26.1	25.8
	あじバジルフライ	あじバジルフライ		あぶら			
	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ コーン	あぶら さとう			
	こめこのパンプキンスープ	とうにゅう とうにゅうクリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	さつまいも あぶら しょうしんこ			
21 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	693	18	23.9
	あきやさいのカレー	ぎゅうにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく	さつまいも あぶら			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	もも みかん パイン				
22 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		パン	703	24.8	29.2
	メープルジャム			メープルジャム			
	かぼちゃひきにくフライ		かぼちゃひきにくフライ	あぶら			
	ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう エリンギ コーン	あぶら			
	しろみそとうにゅうスープ	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム こめみそ	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	あぶら			
23 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	638	19.5	18.5
	れんこんいりヤンニョムポーク	ぶたにく	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら さとう ごまあぶら			
	きりぼしだいこんのスープ	ベーコン	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん きくらげ	あぶら			
	ふかしいも 			さつまいも			
26 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	552	23.1	16.4
	はっちんどうふ	とうふ ぶたにく	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	ごまあぶら さとう でんぷん			
	もやしとわかめのちゅうかあえ	ツナ わかめ	もやし きゅうり コーン	ごまあぶら さとう			
	いりこ	いりこ					
27 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			568	18.3	29.5
	ガーリックフランス 世界の料理 ハンガリー		にんにく パセリ	ソフトフランス オリーブオイル			
	グーラッシュ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ パプリカ トマト にんにく	じゃがいも あぶら はくりきこ			
	ささみとブロッコリーのサラダ	ささみチャンク	ブロッコリー カリフラワー レモン	オリーブオイル			
28 (水)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん	ぎゅうにゅう		こめ さつまいも	628	24.3	21.4
	ししゃもフライ 旬の食材 さつまいも	ししゃもフライ		あぶら			
	こまつなのびたし	しらすぼし あぶらあげ かつおぶし	こまつな にんじん	あぶら 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			
29 (木)	ぎゅうにゅう コッペパン	ぎゅうにゅう		パン	598	24.3	24.3
	ホワイトシチュー	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	じゃがいも バター はくりきこ			
	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)			
	オレンジ		オレンジ				
30 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	669	28.6	20.8
	かつおフライ 	かつおフライ		あぶら			
	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			
	かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ				
	かぼちゃのこめこカップケーキ			かぼちゃこめこケーキ			

※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。
※10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
じゃがいも	北海道他	小松菜	福岡	もやし	大分	まいたけ	福岡
にんじん	北海道、九州他	水菜	福岡	ピーマン	大分	エリンギ	福岡
玉ねぎ	北海道他	ねぎ	福岡	パセリ	大分	しめじ	福岡
さつまいも	熊本、宮崎、鹿児島	大根	福岡	白菜	長野	えのき	福岡
キャベツ	熊本、群馬	きゅうり	熊本、佐賀	根深ねぎ	大分、北海道	ほうれん草	福岡、宮崎他

