きゅうしょくこんだてよていひょう

令和8年11月

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			
2(月)	ぎゅうにゅう　むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	640	26.4	20.3
	にくどうふ	ぎゅうにく やきどうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ いんげん	さとう あぶら でんぷん			
	ちんげんさいのちゅうかあえ	ハム	チンゲンサイ もやし にんじん	ごまあぶら さとう			
	なっとう	なっとう					
4(水)	ぎゅうにゅう　むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	645	22.5	24.4
	あじフリッター	あじフリッター		あぶら			
	ひじきとれんこんのいためもの	ひじき だいず		ごまあぶら さとう			
	みそちゃんこなべ	とりにく とうふ あぶらあげ こめみそ	にんじん はくさい だいこん ごぼう にら				
5(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			666	25.9	25.2
	ミルククレセントロールパン			ミルクパン			
	パリパリさらうどん	ぶたにく かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ	あげめん あぶら ごまあぶら でんぷん			
	だいこんのじゃこサラダ	ハム わかめ しらすぼし	だいこん	あぶら さとう			
6(金)	全学年弁当の日(遠足のため)						
9(月)	ぎゅうにゅう　むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	632	21.8	16.7
	おうごんにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく	さつまいも あぶら さとう			
	きりぼしだいこんのすのもの		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			
	じゃこふりかけ　いい歯の日の献立	しらすぼし		さとう あぶら			
	チーズ	チーズ					
10(火)	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	663	23.5	29.9
	ポテトのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン	ポテト あぶら さとう ごまあぶら でんぷん			
	しゅうまい	シュウマイ					
	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			
11(水)	ぎゅうにゅう　むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	655	28	22.6
	さんまのしおやき　旬の魚 さんま	さんま					
	のりずあえ	ツナ やきのり	こまつな キャベツ にんじん	さとう			
	みずなのかきたまじる	たまご とうふ わかめ	みずな たまねぎ えのき	でんぷん			
	みかん		みかん				
12(木)	ぎゅうにゅう　ぶどうコッペパン	ぎゅうにゅう		ぶどうパン	639	23.2	23.6
	きのこのわふうスパゲッティ	ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しいたけ ほうれんそう	スパゲッティ あぶら			
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) あぶら			
	りんご		りんご				
13(金)	ぎゅうにゅう　むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	653	20.1	18.9
	ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	じゃがいも あぶら			
	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			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
17(火)	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	647	22.4	21.2
	いちじくジャム			いちじくジャム			
	マカロニグラタン　手作り献立	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん	マカロニ あぶら はくりきこ			
	ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ にんじん パセリ にんにく トマト	じゃがいも あぶら さとう			
	みかんのとうにゅうババロア	みかんのとうにゅうババロア					
18(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614	23.3	18.4
	ひじきごはん　かみかみ献立	ぶたにく ひじき	にんじん しいたけ えだまめ	こめ あぶら さとう			
	きびなごカリカリフライ	きびなごフライ		あぶら			
	こまつなのあえもの	ちくわ	こまつな にんじん えのき	さとう			
	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 しめじ ねぎ	じゃがいも			
	れいとうパイン		パイン				
19(木)	ぎゅうにゅう　こめこパン	ぎゅうにゅう		こめこパン	713	33.1	27.7
	さけのマヨネーズやき　食育の日 大根	さけ	たまねぎ エリンギ	マヨネーズ(たまごなし)			
	だいこんとハムのマリネ	ハム	だいこん ブロッコリー レモン	オリーブオイル さとう			
	コーンスープ	しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	あぶら			
20(金)	ぎゅうにゅう　むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	715	28	32.6
	はかたわぎゅうのサイコロステーキ	ぎゅうにく あかみそ	たまねぎ にんにく しょうが レモン	あぶら さとう			
	げんきサラダ　博多和牛のサイコロステーキ	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう			
	だいこんのスープ	ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ えのき	あぶら			
24(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	19.5	18.4
	さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう		ケーキミックス さつまいも さとう			
	しるビーフン	ぶたにく	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きくらげ しいたけ ねぎ にんにく	ビーフン あぶら ごまあぶら			
	れんこんとブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー れんこん	マヨネーズ(たまごなし)			
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
25(水)	ぎゅうにゅう　むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	648	23.9	19.9
	ぎんだらみりんぼし	ぎんだらみりんぼし					
	きんぴらごぼう	さつまあげ	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	あぶら さとう ごまあぶら			
	ぶたじる	ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	だいこん はくさい れんこん にんじん ねぎ	さといも			
	みかん		みかん				
26(木)	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	656	26.6	26.8
	とうふのミートソースに　福岡県産水菜	ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいず	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	あぶら さとう			
	みずなとツナのサラダ	ツナ わかめ	みずな キャベツ レモン	ごま さとう あぶら			
	さつまポテト			さつまポテト			
27(金)	ぎゅうにゅう　むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	573	21.5	14.7
	いもに　山形県の郷土料理 芋煮	ぎゅうにく	しょうが にんじん しめじ たまねぎ こんにゃく いんげん	さといも さとう あぶら			
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう			
	げんきまめ	いりこ だいず		さとう くろざとう			
30(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			611	25.8	15.7
	わかめごはん	わかめ		こめ			
	にくうどん	ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さとう 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 もやし にんじん ピーマン	あぶら			
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ					

※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。

※11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
チンゲン菜	福岡、佐賀、熊本	キャベツ	熊本、福岡、長崎	もやし	福岡	とうもろこし	北海道	えのき	福岡
パセリ	福岡、佐賀	さつまいも	宮崎、熊本、鹿児島	水菜	福岡	ブロッコリー	九州産	エリンギ	福岡
大根	福岡、長崎、熊本	きゅうり	佐賀、福岡、熊本	小松菜	福岡	ほうれん草	福岡、宮崎他	みかん	福岡
ニラ	熊本、大分	ピーマン	熊本、大分	玉ねぎ	北海道他	たけのこ	福岡、熊本	りんご	長野、青森
白菜	大分、長崎、熊本、長野	ねぎ	福岡、佐賀	じゃがいも	北海道他	しめじ	福岡	オレンジ	オーストラリア
里芋	熊本、大分、宮崎、愛媛	人参							

