

# 令和3年度6月分 予定献立表



給食目標: 食事の衛生について気をつけよう



毎日キレイなマスク、ハンカチを忘れずに！

新宮町立 新宮中学校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
1	火	○	タンパク質が多い献立 パン ブルーベリージャム	豆腐のミートソース グリーンサラダ・アセロラゼリー	1群: たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群: カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群: カロテン 緑黄色野菜	4群: ビタミンC 淡色野菜・果物	5群: 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂類 油脂類	819	32.7	29.9
2	水	○	麦ごはん	豚肉の南蛮煮 切り干し大根の酢の物 いりこ	豚肉・ツナ 大豆・みそ	牛乳 いりこ	人参	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり マッシュルーム・レモン	パン・砂糖 米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	794	28.9	21.1
3	木	○	米粉パソ	五目焼きそば ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参	きくらげ・もやし 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	米粉パン 中華麺	菜種油 ドレッシング	809	35.1	26.1
4	金	○	麦ごはん	とんかつ 海藻サラダ 味噌汁	豚肉・みそ 厚揚げ ハム	牛乳 海藻	人参 ねぎ	きゅうり えのき 玉ねぎ	米・麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま 菜種油	770	26.0	22.9
7	月	○	麦ごはん	ジャージャン豆腐 春雨の甘酢和え ぎょうざ	豚肉・みそ 厚揚げ・ぎょうざ ハム	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ・しめじ・だけのこ 生姜・にんにく 深ねぎ・もやし・きゅうり	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	843	30.7	25.5
8	火	○	麦ごはん	マーボーカレー(丼) ささみとアーモンドのサラダ 冷凍みかん	豚肉・豆腐 とりささみ 大豆・みそ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・レモン・椎茸 きゅうり・カリフラワー・枝豆 みかん・しょうが・にんにく	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 オリーブ油 アーモンド	847	33.5	25.6
9	水	○	麦ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら かき玉汁	さば・みそ・豆腐 豚肉・卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ こぼう・こんにゃく ねぎ	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま ごま油	818	29.8	30.8
10	木	○	胚芽パン りんご ジャム	おからオムレツ ピーンズシチュー いりこ	卵・豚肉・豆乳クリーム ツナ・ひよこ豆 おから・白いんげん豆	牛乳 いりこ	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ マッシュルーム	胚芽パン りんごジャム じゃがいも・砂糖	菜種油 ハヤシルウ	823	35.4	33.0
11	金	○	福岡県産の料理 あじさい ごはん	しいらフライ 6月は食育月間	しいら 厚揚げ ツナ・みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ・もやし えのき しそ・枝豆	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	786	30.2	22.7
14	月	○	麦ごはん	ハ珍豆腐 もやしのごま醤油和え しゅうまい(2個)	豆腐・豚肉 竹輪 しゅうまい	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ・だけのこ 深ねぎ・きゅうり 椎茸・もやし・きくらげ	米・麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	791	31.4	21.7
15	火	○	インドの料理 ナン	ドライカレー・ヨーグルト キャベツとコーンのサラダ	豚肉・サツ ひよこ豆 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・コーン キャベツ・レモン にんにく・しょうが	ナン じゃがいも	エッグエアヨネーズ 菜種油 カレールウ	824	32.2	35.3
16	水	○	よくかむ料理 麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼・元気豆 卵入りわかめスープ	鮭・みそ 卵・大豆	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ミニフィッシュ	玉ねぎ・もやし にんにく・しょうが えのき・深ねぎ	米・麦 黒砂糖 でん粉	菜種油 ごま アーモンド	774	34.9	21.4
17	木	○	黒糖パン	ポークビーンズ かぼちゃとハムのサラダ オレンジ	豚肉・大豆 ハム	牛乳	人参・トマト かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく 枝豆・コーン オレンジ	黒糖パン じゃがいも	菜種油・ハヤシルウ ドレッシング	762	31.9	24.5
18	金	○	食育の日の献立 麦ごはん	さほの胡麻味噌焼き すいきの炒めもの・すまし汁	さば・みそ 竹輪・かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	いんげん 人参 ねぎ	しょうが 椎茸・えのき すいき(里芋の茎)	米・麦 ふ・砂糖	ごま油 ごま	821	29.0	29.0
21	月	○	カルシウムの多い献立 麦ごはん	いわしの梅煮・味噌汁 豚肉とキャベツの塩昆布炒め	いわし 豚肉 昆布 豆腐・みそ	牛乳 昆布 わかめ	ねぎ	キャベツ 玉ねぎ・しょうが えのき	米・麦 じゃがいも	菜種油	734	28.7	19.8
22	火	○	鉄分が多い献立 麦ごはん	甘味噌そぼろじゃが のり酢和え・冷凍みかん	豚肉・牛肉 高野豆腐 みそ・サツ	牛乳 のり	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ・みかん もやし しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	820	29.2	21.2
23	水	○	沖縄県の料理 沖縄 ジューシー	厚揚げのチャンプルー あおさのみぞ汁・沖縄県産パインゼリー	豚肉・厚揚げ ツナ・卵・油揚げ 豆腐・みそ・かつお節 あおさ	牛乳	人参 にがうり	玉ねぎ・しょうが もやし・えのき・椎茸	米 ふ・砂糖 パインゼリー	菜種油	798	31.4	26.1
24	木	○	ミルク ねじりパン	あじのパン粉焼き マカロニサラダ ミートボールスープ	あじ・サツ ミートボール	牛乳	人参 バジル ほうれん草	きゅうり・コーン 玉ねぎ・にんにく レモン	ミルクパン・マカロニ 砂糖・パン粉 マヨニ	オリーブ油	790	37.6	29.0
25	金	○	麦ごはん	ハッシュドポーク キャベツとパインのサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・にんにく キャベツ・きゅうり・パイ	米・麦 砂糖	菜種油 ハヤシルウ オリーブ油	821	25.5	22.4
28	月	○	麦ごはん	カレー肉じゃが 香り和え(卵入り) 豆乳レモンムース	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ・枝豆 こんにゃく しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖・ムース	菜種油	849	28.8	25.0
29	火	○	食パン いちご ジャム	鮭のクリームスパゲティ キャベツとツナのごまねーず いりこ	鮭・ハム 豆乳・サツ 豆乳クリーム	牛乳 いりこ	人参 ほうれん草	玉ねぎ・えのき キャベツ・にんにく 切干大根・コーン	パン・いちごジャム スパゲティ 小麦粉	菜種油 エッグケアマヨネーズ 豆乳バター・ごま	806	30.1	28.9
30	水	○	麦ごはん 味付け 海苔	ほき天玉揚げ 茎わかめのきんぴら だぶ	ほき・鶏肉 角天・油揚げ 豆腐	牛乳 茎わかめ のり	人参	エリンギ・椎茸 ごぼう・こんにゃく 深ねぎ	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油	773	28.5	24.9

※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。

※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こと）に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。6月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	長崎・熊本・鹿児島	ごぼう	熊本	にら	大分・熊本
もやし	福岡	葉ねぎ	福岡・佐賀	ピーマン	鹿児島・熊本・大分
きゅうり	佐賀・福岡	根深ねぎ	大分	にがうり	宮崎・熊本・大分
玉ねぎ	長崎・佐賀・北海道	じゃがいも・人参	長崎・鹿児島	しめじ・えのきだけ	福岡



|

タンパク質が多い

福岡県産