

令和5年5月学校給食予定献立表

給食目標:正しい食事マナーを身につけよう

食事と睡眠をしっかりとって 体調を整えましょう!



23日(火)給食なし

新宮町立新宮中学校

W) U	新宮町	「立新宮	中学校
						ſ	使われている食 品	品と体内での主な働き	ŧ				
給命	曜	4	パン		主に体の組	1織をつくる	主に体の	調子を整える	主にエネル	レギーになる	熱量	たんぱく	脂肪
食日	日	乳	または ごはん	おかず			3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物		(kcal)	質 (g)	(g)
_		70	- 10.70		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		(3)	
				ホキ天玉揚げ	豚肉・ホキ	牛乳・わかめ	人参	ごぼう・椎茸・枝豆	米・小麦粉	菜種油			
١	月	0	五目炊き込み	小松菜のごま和え	油揚げ・豆腐		小松菜	もやし・えのきだけ	砂糖・麩	ごま	762	28.7	26.2
			ご飯	すまし汁	鶏肉・かまぼこ		ねぎ						
				魚の豆板醤ソース	さば・大豆・豆腐	牛乳・ひじき	人参	えのきだけ	米・麦	ごま油			
2	火	0	麦ごはん	ひじきの炒め煮	みそ・豆板醤	わかめ	ねぎ	千切大根	砂糖		823	31.9	30.4
			-	みそ汁	角天・油揚げ			にんにく・生姜					
- [5	了崎児	人の組	『土料理 -	チキン南蛮	鶏肉・みそ	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・もやし	米・麦	 菜種油			
8	月	0	麦ごはん	切干大根の和えもの	豆腐・油揚げ	わかめ	にら	千切大根	でん粉	ごま油	80 I	27.3	28.5
			~	豆腐のみそ汁	豆板醬		ピーマン	生姜	砂糖	ごま			
┸	地産:	地消		あじフライ	あじ	牛乳	人参	キャベツ・コーン	パン・パン粉	菜種油			
9	火	0	ワンローフパン		鶏肉		チンゲン菜	きゅうり・玉ねぎ	苺ジャム	オリーブ油	722	30.2	25.0
•	^)	新宮町苺ジャム	ミートボールスープ	ミートボール		,,,,,,	(7), =100	砂糖	, , , , ,	,		-0.0
				磯辺煮	豚肉	牛乳	人参	こんにゃく	米·麦				
۱٥	水	0	麦ごはん	春雨の甘酢和え	大豆・竹輪	ひじき		もやし・きゅうり	砂糖・春雨	末恒畑 ごま	744	26.1	18.3
. 5	\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\		2 10/0	一食さけぱっぱ	ツナ・鮭	茎わかめ		生姜	び船・谷間じゃがいも	- 0	, 		
\dashv	手作	IJ		シチュー	豚肉	全わかめ 牛乳	人参	生安 玉ねぎ・きゅうり	フランスパン	オリーブ油			
	木	0	ガーリック	マカロニサラダ ***	豚肉 豆乳・豆乳クリーム	一 が	へ参 パセリ	玉ねさ・さゆつり 枝豆・コーン	フランスハン じゃがいも	大豆バター	73 I	25.3	32 2
' '	^		パン	171-177	鶏肉		7,167	校立・コーンにんにく・レモン	マカロニ・砂糖		/31	25.5	33.2
				さばの蒲焼き	病内 さば・豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ	米・麦	米俚畑 ごま			
12	ما		主づけ/	ではの油焼さ ほうれん草のごま和え		十孔		I		_ z	788	27.4	27 2
12	金	0	友こはん	· ·	みそ		ほうれん草	もやし・えのきだけ			700	27.4	21.2
				じゃが芋のみそ汁	竹輪	4 க	ねぎ	生姜	じゃがいも	#1 5 \L			
			キ ジルノ	豆腐と二ラの中華煮	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・きくらげ	米・麦	菜種油		٥, -	
15	月	0	麦ごはん	もやしのソテー	豆腐•角天		にら	にんにく・生姜	砂糖	ごま油	779	26.5	24.3
_[手作	i)		シュウマイ (2個)	シュウマイ		小松菜	もやし	でん粉	ごま			
_		-	ウインナー	スパゲテイミートソース	ウインナー・鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	小麦粉	菜種油	505		
16	火	0	蒸しパン	ブロッコリーのサラダ	豆乳・牛肉		トマト	マッシュルーム	スパゲティ	ハヤシルウ	785	28.4	27.8
					豚肉・大豆		ブロッコリー		砂糖	エッグケアマヨネーズ			
	١			さばの香味焼き	さば・豚肉・みそ		人参	玉ねぎ・ごぼう	米・麦	菜種油			l
17	水	O	麦ごはん	豚肉のもやしのピリ辛炒め		わかめ	チンゲン菜	もやし・生姜	じゃがいも		782	28.0	27.4
				豆乳入りみそ汁	豆乳・豆板醬								
			食パン	鶏肉のレモンバジル焼き	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ	パン	オリーブ油			
18	木	0	K	ハムサラダ	ハム		バジル	きゅうり・レモン	じゃがいも		748	37.4	30.0
	从	ᄉᅷ	爰献立 -	ポトフ	ウインナー		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖				
			麦脚立 麦ごはん	カレー	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・枝豆・コーン	米・麦	カレールウ			
19	金	0	をこはん 福神漬	レモンサラダ 🔼	ハム		トムト	きゅうり・キャベツ・レモン	じゃがいも	菜種油	775	23.9	23.8
			1田1丁/只	Л				生姜・にんにく・福神漬		ドレッシング			
			わかめ	きつねうどん	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・椎茸	米·麦	ごま			
24	水	0	わかめ ご飯	ひじきと切干のゴマネーズ	油揚げ	わかめ・ひじき	ねぎ	千切大根	うどん	エッグケアマヨネーズ	75 <i>9</i>	24.3	23.4
					ハム	しらす干し		きゅうり・コーン	砂糖				
				魚のフライ	たら	牛乳	人参	キャベツ・玉ねぎ	パン・パン粉	菜種油			
25	木	0	柏型パン	キャベツソテー	ベーコン		トマト	コーン	マカロニ		739	30.3	24.5
				ミネストローネ			ブロッコリー	にんにく	じゃがいも				
				筑前煮	鶏肉	牛乳	人参	キャベツ・ごぼう・椎茸	米・麦	菜種油			
26	金	0	麦ごはん	キャベツのゴマネーズ	厚揚げ		ブロッコリー	れんこん・きゅうり・	里芋	ごま	762	24.4	22.2
_		.l. ! ==	しそ胡麻きくらげ		ツナ		いんげん	こんにゃく・しそごまきくらげ	砂糖	エッグケアマヨネーズ			
韓	国の	料理		ビビンバのナムル	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ		ごま・ごま油		<u> </u>	
29	月	0	キムチ	ひじきシュウマイ(2個)	かまぼこ・豆板醤		ほうれん草	キムチ・生姜・にんにく		菜種油	743	24.8	22.1
_ ,			ビビンバ	春雨スープ	ひじきシュウマイ			もやし・えのきだけ			• •		
				鶏肉のトマト煮	鶏肉・ささみ	牛乳	人参	玉ねぎ・枝豆・レモン		菜種油		 	
30	火	0	ワンローフ	ささみのサラダ		ヨーグルト	トマト	きゅうり・マッシュルーム		オリーブ油	746	34.1	25.4
	^`		パン	ヨーグルト		- / 1	ブロッコリー	カリフラワー・にんにく		· / //			
				さばの塩麹焼き	さば・豚肉・みそ	生 到.	人参	キャベツ	米・麦	ごま			
3 I	水	0	去ごけん	キャベツの即席漬け	油揚げ・みそ	1 70	ねぎ	大根・ごぼう	不・友 じゃがいも	です 菜種油	770	27.3	28 2
J 1	''`			豚汁	/ш 37077) - 07-1		70.0		J (W V)		, , ,	[7.3	20.2
				『か/ 】				こんにゃく		ごま油			

※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。 5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	福岡・鹿児島・宮崎	小松菜・ねぎ	福岡・佐賀	ほうれん草	福岡
きゅうり	佐賀・福岡・熊本	もやし	福岡	チンゲン菜	福岡・佐賀・大分
人参・大根	長崎・鹿児島・熊本	ごぼう	熊本	玉ねぎ	佐賀・長崎
ピーマン	鹿児島・熊本	にら	大分・熊本	じゃがいも	北海道・長崎・鹿児島