令和5年6月学校給食予定献立表

給食目標：食事の衛生について気をつけよう

6月は「食育月間」です！

食生活について考えてみましょう。

9日給食なし

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 主に体の組織をつくる 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	主に体の調子を整える 3群：カロテン 緑黄色野菜	4群：ビタミンC 淡色野菜・果物	主にエネルギーになる 5群：炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群：油脂類 油脂類	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
1	木	○	米粉パン	五目焼きそば レモンサラダ アセロラゼリー	豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳	人参 にら ブロッコリー	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 アセロラゼリー	菜種油 ドレッシング	787	33.0	22.1
2	金	○	麦ごはん	ホキフライ ほうれん草のごま和え みそ汁	ホキ 豆腐・油揚げ 竹輪・みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	白菜・もやし えのき	米・麦 砂糖 パン粉	菜種油 ごま	765	26.5	23.3
5	月	○	麦ごはん	ジャージャン豆腐 春雨の甘酢和え 揚げ餃子（2個）	豚肉・みそ 厚揚げ・ハム・餃子 豆板醤・赤みそ	牛乳	人参	しめじ・玉ねぎ・いんげん もやし・生姜・にんにく きゅうり・きくらげ・れんこん	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	846	29.8	26.1
6	火	○	セルフ ホットドッグ（コッペパン）	ウインナー(2本)・ケチャップ 蒸しキャベツ・チーズ 豆乳クリームシチュー	鶏肉・豆乳 ウインナー 豆乳クリーム	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ・枝豆 玉ねぎ・にんにく	パン じゃがいも	菜種油 大豆バター	767	33.4	30.8
7	水	○	麦ごはん	サーモンフライ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	サーモン・豆腐 角天・油揚げ 大豆・みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	米・麦 砂糖・パン粉 じゃがいも	菜種油 ごま油	755	27.5	20.4
8	木	○	手作り ツナトースト	花野菜サラダ ジンジャーポトフ ヨーグルト	鶏肉 ツナ ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ カリフラワー・生姜 きゅうり・セロリ・コーン	パン じゃがいも	エッグケアマヨネーズ ドレッシング	790	33.5	28.8
12	月	○	麦ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら すまし汁	さば・豆腐 角天・鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	えのきだけ ごぼう・こんにゃく	米・麦 砂糖	菜種油 ごま ごま油	785	28.4	29.5
13	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・豆板醤 大豆・みそ・赤みそ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・椎茸・にんにく 枝豆・カリフラワー・レモン きゅうり・生姜・みかん	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 オリーブ油 アーモンド	799	30.9	23.9
14	水	○	麦ごはん 鮭ふりかけ	甘みそそぼろじゃが 海藻サラダ	豚肉 高野豆腐 みそ・ハム・鮭	牛乳 海藻	人参 いんげん	玉ねぎ・きゅうり 生姜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	754	27.1	19.4
15	木	○	黒糖食パン	ポークビーンズ かぼちゃとハムのサラダ	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	黒糖パン じゃがいも	菜種油 ハヤシルウ ドレッシング	734	30.6	25.3
16	金	○	あじさいごはん	しいらフライ 小松菜のごま和え 厚揚げのみそ汁	しいら 厚揚げ 竹輪・みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ・もやし えのきだけ しそ・枝豆	米・麦 じゃがいも 砂糖・パン粉	菜種油 ごま	734	27.8	19.4
19	月	○	食育の日 麦ごはん	いわしの梅煮 豚肉とキャベツの塩昆布炒め さつま汁	いわし 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	キャベツ・こんにゃく 玉ねぎ・生姜 ごぼう・梅	米・麦 さつまいも	菜種油	755	26.4	20.6
20	火	○	世界の料理：インド ナン	ドライカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	豚肉・牛肉 ひよこ豆 大豆・ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト アスパラガス	玉ねぎ・コーン キャベツ にんにく・生姜	ナン じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 菜種油 カレールウ	785	31.4	32.4
21	水	○	麦ごはん	八珍豆腐 ナムル シュウマイ（2個）	豆腐・牛肉 焼豚 しゅうまい	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・きゅうり にんにく・生姜 椎茸・もやし	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	757	28.8	21.1
22	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・ツナ 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 砂糖・マカロニ マロニー・パン粉	オリーブ油	735	37.8	24.7
23	金	○	郷土料理：沖縄県 沖縄ジューシー	厚揚げのチャンプルー もずく汁 シークワーサーゼリー	豚肉・厚揚げ かまぼこ 卵・豆腐 ツナ・かつお節	牛乳 ひじき・昆布 もずく	人参 にがうり ねぎ	椎茸・生姜 もやし・えのきだけ	米 砂糖 シークワーサーゼリー	菜種油	734	28.8	21.6
26	月	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ お腹すっきりゴマネーズ	牛肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・コーン・にんにく 千切大根・キャベツ	米・麦	菜種油・ごま ハヤシルウ エッグケアマヨネーズ	759	24.7	24.1
27	火	○	手作り ベーコンとチーズのおかず蒸しパン	和風スパゲテイ ブロッコリーのサラダ いりこ（ミニフィッシュ）	ベーコン 豚肉・ツナ	牛乳 調理用牛乳 チーズ・のり・いりこ	ねぎ ブロッコリー	枝豆・えのきだけ キャベツ・玉ねぎ コーン・にんにく・しめじ	小麦粉 スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	741	32.2	25.8
28	水	○	麦ごはん	ししゃもフライ（2匹） 茎わかめのきんぴら だぶ	ししゃも 角天・油揚げ 鶏肉・豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	エリンギ・椎茸 ごぼう・こんにゃく	米・麦 砂糖・パン粉 でん粉	菜種油 ごま油	756	25.8	24.8
29	木	○	丸パン	ハンバーグトマトソース ツナサラダ 白菜スープ	豚肉・鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト・パセリ ほうれん草	キャベツ・コーン 白菜・玉ねぎ	パン・砂糖	エッグケアマヨネーズ	769	31.9	33.0
30	金	○	麦ごはん	カレー肉じゃが カリカリじゃこサラダ 冷凍みかん	豚肉 油揚げ	牛乳 しらす干し	人参	玉ねぎ・枝豆・白菜 こんにゃく・生姜 キャベツ・みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	788	26.5	21.4

※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。
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	熊本・群馬	白菜	長野・熊本	小松菜	福岡
きゅうり	佐賀・熊本	セロリ	福岡・長野	さつまいも・にら	熊本
もやし	大分・福岡	ごぼう・にがうり	熊本・鹿児島	玉ねぎ	長崎・福岡
葉ねぎ・チンゲン菜	佐賀・福岡	かぼちゃ	沖縄	人参	長崎