令和5年8・9月学校給食予定献立表

8月28日(月)29日(火)9月15日(金):給食なし

給食目標:健康的な生活リズムを考えよう

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)
8/25	金	○	麦ごはん	牛丼の具 すまし汁	牛肉・豆腐 鶏肉・かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ・こんにゃく えのきだけ	米・麦 砂糖・麩	菜種油	839	27.7	33.1
旬の食材を使った献立 8/30	水	○	麦ごはん	夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え 福神漬	豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ 人参 トマト	なす・玉ねぎ・枝豆 にんにく・生姜・福神漬 みかん・パイン・もも	米・麦 じゃがいも マスカットゼリー	菜種油 カレールウ	786	22.7	16.4
8/31	木	○	ミルクパン	ジャージャン麺 キャベツとコーンのごまネーズ レモンゼリー	豚肉 みそ・豆板醤 ツナ	牛乳	人参 いんげん ブロッコリー	玉ねぎ・もやし・生姜 根深ねぎ・ごぼう コーン・キャベツ・にんにく	ミルクパン スパゲティ レモンゼリー・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	782	28.0	25.2
9/1	金	○	麦ごはん	さばのおろし煮 にんじんしりしり 豆腐のみそ汁	さば・卵・かつお節 ツナ・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 人参	根深ねぎ・生姜 大根・玉ねぎ えのきだけ・もやし	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油	812	30.5	28.7
鹿児島県の料理 4	月	○	麦ごはん	きびなごカリカリフライ 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	きびなごフライ 角天・厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 葉ねぎ	ごぼう・玉ねぎ こんにゃく	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま ごま油	762	22.3	22.3
5	火	○	胚芽パン	とうもろこしのグラタン 豆とソーセージのトマト煮	ひよこ豆 ウインナー・おから	牛乳	人参・かぼちゃ トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく ズッキーニ・なす・コーン	胚芽パン・はちみつ じゃがいも・米粉	菜種油	778	28.8	32.0
6	水	○	麦ごはん	肉みそ丼の具 けんちん汁 フレッシュパイン	豚肉・鶏肉 みそ・油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ピーマン 葉ねぎ	玉ねぎ・なす にんにく・生姜・椎茸 冬瓜・ごぼう・パイン	米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	菜種油	800	29.7	32.5
7	木	○	アーモンドトースト	豆乳クリームシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	鶏肉・豆乳 ハム 豆乳クリーム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	きゅうり・コーン 玉ねぎ・枝豆 レモン	食パン 砂糖・マカロニ じゃがいも	菜種油・大豆バター バター・オリーブ油 アーモンド	750	30.4	18.5
福岡県の料理 8	金	○	麦ごはん	筑前煮 赤魚の照り焼き 切り干し大根の酢の物	鶏肉・厚揚げ 赤魚・ささみ	牛乳 白すり干	人参 いんげん	ごぼう・れんこん こんにゃく・椎茸 千切大根・キャベツ	米・麦 里芋・砂糖	菜種油 ごま ごま油	781	26.6	22.6
11	月	○	わかめごはん	鶏南蛮うどん ごぼうサラダ	鶏肉 油揚げ・ツナ	牛乳 わかめ	人参 アスパラガス	玉ねぎ・椎茸 小松菜・ごぼう 根深ねぎ	米・麦 うどん でん粉	エッグケアマヨネーズ ごま	781	26.6	22.6
カルシウムが多い献立 12	火	○	チーズパン	豆腐のミートソース煮 フルーツポンチ	牛肉・豚肉 豆腐・大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・みかん パイン・もも	チーズパン マスカットゼリー	菜種油 大豆バター・カレールウ	811	30.9	31.5
13	水	○	麦ごはん 梅干し 味付けのり	肉じゃが アスパラのごまネーズ	豚肉 ハム	牛乳 味付のり	人参 アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜・梅	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	776	24.7	23.5
地産地消 14	木	○	麦ごはん	しいらフライ カリカリじゃこサラダ すまし汁	しいらフライ 鶏肉・かまぼこ 豆腐	牛乳 白すり干 わかめ	人参 葉ねぎ	キャベツ・白菜 えのきだけ	米・麦 砂糖・丸麩	菜種油 ごま油	794	30.4	34.0
19	火	○	丸パン 横割り	ハンバーグトマトソース ツナサラダ スパゲティスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト・パセリ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ・きゅうり コーン	丸パン スパゲティ	エッグケアマヨネーズ	760	29.0	30.3
韓国の料理 20	水	○	キムチ ビビンバ	ショウロンポウ マロニースープ	牛肉・ショウロンポウ 鶏肉・豆板醤	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	もやし・にんにく 生姜・玉ねぎ・キムチ えのきだけ・椎茸	米・砂糖・麦 マロニー	菜種油 ごま ごま油	764	26.0	22.9
21	木	○	食パン いちじくジャム	豚肉とキャベツのペペロンチーノ ブロッコリーときゅうりのサラダ アーモンドカル	豚肉 ささみ	牛乳 いりこ	ブロッコリー 葉ねぎ 人参	玉ねぎ・しめじ キャベツ・にんにく きゅうり	食パン スパゲティ いちじくジャム	菜種油・オリーブ油 ドレッシング アーモンド	786	30.5	25.5
22	金	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース 小松菜の和え物 さつまいものみそ汁	さば 油揚げ・みそ 豆板醤・ハム	牛乳 わかめ	小松菜 葉ねぎ	もやし・生姜 玉ねぎ・えのきだけ にんにく	米・麦 砂糖 さつまいも		794	29.0	26.6
鉄分が多い献立 25	月	○	麦ごはん	厚揚げの中華煮込み バンサンスー しゅうまい(2個)	豚肉 厚揚げ・ハム しゅうまい	牛乳	チンゲン菜 人参	きゅうり・木くらげ 玉ねぎ・にんにく・レモン もやし	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	818	30.9	24.3
26	火	○	麦ごはん	なすのピリ辛煮 ひじきのマリネサラダ やさいふりかけ	豚肉・豆板醤 ハム	牛乳 ひじき ふりかけ	人参	なす・枝豆・にんにく 生姜・玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン・レモン	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま油	756	27.7	21.2
27	水	○	麦ごはん	竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁	竹輪・豆腐 ハム・みそ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 葉ねぎ	玉ねぎ・えのきだけ もやし	米・麦 天ぷら粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	777	23.2	21.0
28	木	○	黒糖パン	魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ ポトフ	メルルーサ ハム・鶏肉	牛乳	パセリ・人参 ブロッコリー	マッシュルーム・きゅうり キャベツ・コーン 玉ねぎ・レモン・枝豆	黒糖パン・砂糖 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ オリーブ油	751	36.7	29.8
29	金	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハニーサラダ 国産レモンムース	牛肉 ハム レモンムース	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・しめじ 枝豆・にんにく キャベツ・コーン	米・麦 はちみつ	菜種油 オリーブ油	800	24.6	24.8

※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。8・9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
小松菜・葉ねぎ	福岡・佐賀	キャベツ	熊本・長野・群馬	さつまいも	宮崎・鹿児島
もやし	福岡	なす	熊本・大分	ズッキーニ	長野・北海道
ピーマン・きゅうり	大分・熊本	ごぼう	熊本	かぼちゃ	北海道