令和5年10月学校給食予定献立表

給食目標：自分の食生活を見直そう

10月19日(木)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)
2	月	○	麦ごはん	味噌カツ丼 ごぼうサラダ 春雨スープ	ヒレカツ みそ・ツナ かまぼこ	牛乳	人参 アスパラガス ほうれん草	ごぼう・玉ねぎ えのきだけ にんにく・椎茸	米・麦 砂糖・春雨	菜種油 ごま・ごま油 エッグケアマヨネーズ	783	24.6	23.3
3	火	○	麦ごはん 昆布佃煮	磯辺煮 ちりめんと野菜のナムル	豚肉・大豆 竹輪	牛乳・昆布 茎わかめ 白すり干	人参・小松菜	キャベツ・こんにゃく 生姜・もやし コーン	米・麦 砂糖・じゃがいも	菜種油 ごま油	745	25.2	17.5
4	水	○	麦ごはん	鶏の唐揚げ 豚肉と切干し大根のエスニック炒め 白菜スープ	豚肉 鶏肉・豆板醤 竹輪	牛乳	人参・にら 水菜	にんにく・生姜 切干大根・エリンギ 白菜	米・麦 でん粉・マロニー	菜種油 ごま・ごま油	851	32.8	31.8
5	木	○	食パン みかん ジャム	セルフグラタン グリーンサラダ	鶏肉・ベーコン 豆乳・ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 コーン・キャベツ きゅうり	食パン・砂糖 マカロニ・パン粉 みかんジャム	菜種油 大豆バター オリーブ油	760	30.7	26.3
目の愛護デー 6	金	○	麦ごはん	さんまみぞれ煮 キャベツとツナのごまネーズ すまし汁・ブルーベリータルト	さんま・ツナ 豆腐・かつお節 鶏肉・かまぼこ	牛乳 わかめ	葉ねぎ 人参	切干大根 キャベツ・コーン 大根・えのきだけ	米・麦 ごま・麩 ブルーベリータルト	ごま エッグケアマヨネーズ	822	29.0	29.1
10	火	○	きな粉 揚げパン	野菜たっぷりスープ ビーンズサラダ	きな粉・ツナ ベーコン 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー きゅうり・キャベツ	パン・砂糖 じゃがいも	菜種油 ドレッシング	747	28.2	28.5
石川県の郷土料理 11	水	○	麦ごはん	魚の香味焼き 白菜のごま醤油和え 治部煮	さば・厚揚げ ちくわ・鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	生姜・椎茸 白菜・きくらげ	米・麦 砂糖・小麦粉 麩	ごま	804	33.0	26.0
12	木	○	キャロット パン	鶏肉のレモンバジル焼き フレンチサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ハム	牛乳 調理用牛乳	パセリ バジル	レモン・コーン 玉ねぎ・キャベツ きゅうり	キャロットパン 砂糖	オリーブ油 バター	772	32.2	31.5
13	金	○	麦ごはん	サーモンフライ 茎わかめの炒り煮 みそ汁	サーモンフライ 牛肉・豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ わかめ	人参 葉ねぎ	こんにゃく えのきだけ 玉ねぎ	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま ごま油	754	25.5	21.8
16	月	○	麦ごはん	魚のピザソース焼き 小松菜サラダ 切干し大根のみそ汁	メルルーサ ハム・油揚げ 厚揚げ・みそ	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン 小松菜 トマト	玉ねぎ・キャベツ えのきだけ・切干大根 深ねぎ・しめじ	米・麦 砂糖・パン粉	菜種油	750	35.0	20.5
イギリスの料理 17	火	○	丸パン 横割り	フィッシュ&チップス (魚のフライ・ポテト・タルタルソース) フォー ぶどうヨーグルト	ほきフライ 鶏肉	牛乳 ぶどうヨーグルト	葉ねぎ 水菜	キャベツ・もやし レタス・しめじ 生姜・にんにく レモン	パン じゃがいも ビーフン	菜種油 ノンエッグタルタルソース	764	30.3	26.8
18	水	○	麦ごはん	トマトカレー 甘夏サラダ 角チーズ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ・生姜・にんにく なす・枝豆・甘夏 きゅうり・キャベツ	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 カレールウ オリーブ油	778	25.8	23.2
食育の日 20	金	○	麦ごはん	肉豆腐 大根のごま酢和え 焼きししゃも	牛肉・焼豆腐 竹輪 かつお節	牛乳 ししゃも	人参	しめじ・こんにゃく 白菜・玉ねぎ 大根・キャベツ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油・ごま	761	30.3	23.5
23	月	○	麦ごはん	いわし梅煮 ひじきと切干しのごまネーズ 豆腐のみそ汁	いわし ハム・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 ひじき・わかめ しらす干し	葉ねぎ 人参	切干大根・梅 コーン・きゅうり 玉ねぎ・白菜	米・麦	ごま エッグケアマヨネーズ	770	28.4	25.3
手作り 24	火	○	ガーリック パン	さつまいもシチュー 小松菜ソテー 元気ヨーグルト	鶏肉・ウインナー 豆乳・豆乳クリーム 白いんげん	牛乳 ヨーグルト	人参・パセリ ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ・枝豆 コーン にんにく	ソフトフランス さつまいも	菜種油 大豆バター オリーブ油	747	27.9	30.3
秋を感じる献立 25	水	○	栗ご飯	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁	さんま・豆腐 豚肉・みそ かつお節	牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ	白菜 大根・ごぼう こんにゃく	米・栗 砂糖 じゃがいも	菜種油 黒ごま・ごま油	746	26.6	24.7
26	木	○	黒糖パン	鶏肉のみそマヨネーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミートボールスープ	鶏肉・みそ ツナ ミートボール	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ・キャベツ コーン	黒糖パン 砂糖 マロニー	ドレッシング エッグケアマヨネーズ	766	33.7	31.2
27	金	○	コーン ライス	いかの天ぷら ほうれん草のごま和え ワンタンスープ	いか・竹輪 豚肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 チンゲン菜	キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン	米・小麦粉 砂糖 ワンタン	菜種油 ごま・ごま油 バター	761	24.3	30.0
30	月	○	麦ごはん	とりすき 大根サラダ パリッシュ(甘辛いりこ)	鶏肉 焼豆腐 ハム	牛乳 いりこ わかめ	小松菜 人参	白菜・玉ねぎ えのきだけ・こんにゃく 深ねぎ・大根	米・麦 麩・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	766	27.5	25.2
31	火	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハムサラダ みかん	牛肉・ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・しめじ 枝豆・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン・みかん	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	797	24.7	21.8

※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。

10月に使用する予定食品の主な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
きゅうり	佐賀・熊本	にら・ピーマン・なす・大根・さつまいも	熊本	かぼちゃ	北海道
キャベツ	熊本・群馬	白菜・レタス	長野	チンゲン菜	福岡・熊本
もやし	大分	水菜・小松菜・葉ねぎ	福岡	ごぼう	青森