

\overline 😘 令和5年11月学校給食予定献立表

給食目標:感謝して食べよう

10日給食なし



新宮町立新宮中学校

使われている食品と体内での主な働き 牛 曜 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 たんぱく質 脂肪 または 食 おかず 3群:カロテン (kcal) (g) |群:たんぱく質 2群:カルシウム 4群:ビタミンC 5群:炭水化物 6群:油脂類 乳 日 日 ごはん 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 山梨県の料理 ほうとう 豚肉・かまぼこ 牛乳 人参 ごぼう・椎茸・生姜 米・麦 菜種油 1 水 0 ブロッコリーの生姜ナッツ和え 油揚げ・鶏肉 かぼちゃ 78 I 30.7 23.I 五目炊き込み 昆布 枝豆・こんにゃく・きゅうり うどん アーモンド ごはん ブロッコリー 白菜・深ねぎ・しめじ みそ トマトオムレツ トマトオムレツ 小松菜 ミルクパン オリーブ油 牛乳. マッシュルーム ミルク 2 0 769 30.9 32.0 木 クレセント 小松菜とベーコンのサラタ 人参 玉ねぎ・枝豆 じゃがいも ロールパン ビーンズシチュ-牛肉・ひよこ豆 トマト キャベツ・コーン 砂糖 菜種油 さばのマスタード焼き れんこん・枝豆 米・麦 さば・角天 牛乳. 人参 ごま 6 月 0 麦ごはん れんこんの金平 豆腐・鶏肉 葉ねぎ こんにゃく 砂糖・麩 ごま油 844 33.3 31.1 わかめ すまし汁 かまぼこ えのきだけ 菜種油 豆腐とニラの中華煮 豚肉・豆腐 牛乳 にら・人参 玉ねぎ・しめじ 米·麦 菜種油 揚げ餃子(2個) 7 0 麦ごはん 765 22.2 火 餃子 ほうれん草 たけのこ・もやし 砂糖・でん粉 ごま油 26.5 ナムル 4 美 ごま 鉄分が多い献立 すき焼き 菜種油 牛肉·焼豆腐 牛乳 小松菜 玉ねぎ・深ねぎ 米・麦 8 水 0 麦ごはん れんこん和風サラダ 竹輪 ブロッコリー えのきだけ・白菜 麩・砂糖 787 27.5 23.5 エッグケアマヨネーズ こんにゃく・れんこん ごま 人参 サーモンフライ サーモンフライ 牛乳 人参 コーン・きゅうり パン・砂糖 菜種油 ワンローフ 9 0 75 I 28.2 木 ポテトサラダ 鶏ささみ ほうれん草 キャベツ・玉ねぎ じゃがいも エッグケアマヨネーズ 33.3 食パン コンソメスープ 鶏肉 新宮町加工食材を使った献立 さばの塩焼き さば 牛乳 人参 千切大根・キャベツ 米・麦 ごま 葉ねぎ 13 月 0 麦ごはん 切干大根の酢の物 鶏ささ身 大根・玉ねぎ 砂糖 ごま油 820 29.8 29.4 さつまいものみそ汁 厚揚げ・みそ えのきだけ さつまいも 魚のマヨネーズ焼き パセリ メルルーサ 牛乳 コーン・玉ねぎ・にんにく 黒糖パン・マカロニ エッグケアマヨネース 黒糖 0 グリーンサラダ 746 火 じゃがいも 35.5 25.0 14 ツナ ブロッコリー オリーブ油 食パン マッシュルーム・カリフラワー ミネストローネ 砂糖 ベーコン 人参・トマト ャベツ・きゅうり・レモン 福岡県の郷土料理 千草焼 鶏肉・卵 牛乳 人参 ごぼう・れんこん 米・麦 菜種油 水 0 759 30.9 18.3 こんにゃく・椎茸 15 麦ごはん 筑前煮 厚揚げ 白す干 小松菜 砂糖・里芋 小松菜の和え物 昆布 いんげん もやし ハム 福岡県産の食材を使った献立 しいらフライ しいらフライ 牛乳 カリフラワー パン 菜種油 人参 ワンローフ食パン 0 ツナとカリフラワーのサラダ 木 ブロッコリー 27.2 16 ツナ 玉ねぎ・キャベツ じゃがいも エッグケアマヨネーズ 762 32.I あまおう苺ジャム ジンジャーポトフ 鶏肉 生姜 苺ジャム 福岡県産の食材を使った献立 ピリッと肉じゃが 豚肉·豆板醬 牛乳 人参 玉ねぎ・こんにゃく 米・麦 菜種油 17 金 0 麦ごはん 寒天サラダ 786 18.6 竹輪 寒天 枝豆・キャベツ じゃがいも ごま 23.6 みかん きゅうり・みかん 砂糖 ごま油 海藻 ちゃんこ鍋 人参・にら 鶏肉・豆腐 牛乳 ごぼう・白菜 米・麦 0 77 I 20 月 麦ごはん さばホイル焼き 34.4 22.2 椎茸・こんにゃく 油揚げ・さば・みそ 昆布 小松菜 砂糖 昆布和え ミートボール (鶏・豚) 生姜 手作り 和風スパゲティ 笹わギ オリーブ油 ハム 牛乳・チーズ 枯戸・えのきだけ 小麦粉 チーズ入り 21 火 0 ブロッコリーのサラダ 豚肉 795 31.4 23.6 調理用牛乳 ブロッコリー 砂糖・スパゲティードレッシング しめじ・玉ねぎ・コーン おかず蒸しパン 巨峰ゼリー ツナ のり にんにく・キャベツ ぶどうゼリー 秋野菜カレー 牛肉 牛乳 人参 玉ねぎ・枝豆・しめじ 米・麦 菜種油 22 ж \bigcirc 麦ごはん フルーツヨーグルト 808 23.7 19.9 ヨーグルト 豚肉 トマト えのきだけ・にんにく・生姜 じゃがいも カレールウ みかん・パイン・桃 マスカットゼリー さんまかぼすレモン煮 さんま 牛乳 人参 ごぼう・大根・深ねぎ 米・麦 菜種油 755 24 0 27.4 21.9 金 麦ごはん 茎わかめの金平 角天・鶏肉 茎わかめ エリンギ・椎茸 砂糖・里芋 ごま油 だぶ 油揚げ・かまぼこ 生姜・かぼす・レモン でん粉 豚肉と里芋のごまみそ煮 豚肉 牛乳 れんこん・こんにゃく 米・麦 菜種油 人参 麦ごはん 27 月 0 大根サラダ 782 25.9 24.4 厚揚げ・みそ のり 生姜・枝豆 里芋·砂糖 エッグケアマヨネーズ 味つけのり ごま わかめ 大根 ハム あじのパン粉焼き あじ 牛乳 白菜・玉ねき 胚芽パン 人参 オリーブ油 火 0 胚芽パン 粉ふきいも 鶏肉 ブロッコリー にんにく・生姜 パン粉 菜種油 747 36.8 29.1 カレースープ パセリ じゃがいも カレールウ カルシウムが多い献立 麻婆豆腐 豚肉・大豆 牛乳. 人参 玉わぎ・にんにく 米・麦 菜種油 29 水 0 麦ごはん バンサンスー にら 785 30.0 21.6 みそ・豆板醬 いりこ 生姜・椎茸・レモン でん粉・砂糖 ごま油 一食ミニフィッシュ ハム・豆腐 キャベツ・きゅうり 春雨 チリコンカン 牛肉·豚肉 牛乳 人参 玉ねぎ・にんにく ピタパン 菜種油 \bigcirc ピタパン 30 木 レモンサラダ 761 35.2 30.3 大豆・ツナ ヨーグルト トマト キャベツ・コーン ドレッシング ヨーグルト ブロッコリー レモン

※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。11月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

主な産地 種類 主な産地 種類 主な産地 種類 きゅうり・葉ねぎ 福岡・佐賀 ごぼう 白菜 長野 熊本・鹿児島・青森 小松菜 福岡 根深ねき もやし 大分 大分・北海道・長野 キャベツ 能太,群馬 にら 大分・宮崎 さつまいも 宮崎・熊本

ほうれん草

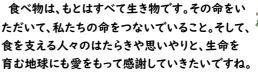
宮崎

じゃがいも・人参 北海道



| | 月は地産地消月間

人と命と地球に感謝





かぼちゃ・玉ねぎ 北海道

