



# 令和6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18日、21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						熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	
					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					
					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	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類				
1	火	○	黒糖パン	セルフグラタン グリーンサラダ りんごゼリー	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	黒糖パン・砂糖 マカロニ・パン粉 小麦粉・りんごゼリー	菜種油 大豆バター オリーブ油	767	30.9	25.4	
2	水	○	麦ごはん	鶏の唐揚げ 豚肉と切り干し大根のエスニック炒め 白菜スープ	鶏肉 豚肉・豆板醤 竹輪	牛乳	人参・にら 水菜	生姜・にんにく 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	848	32.8	31.8	
3	木	○	パン	スパゲティミートソース コールスローサラダ	豚肉 大豆・ハム	牛乳	人参・トマト 水菜	玉ねぎ・マッシュルーム にんにく・キャベツ きゅうり・コーン	パン スパゲティ 砂糖	菜種油 オリーブ油	765	30.3	23.7	
4	金	○	麦ごはん	いわし梅煮 ひじきと切り干しのごまネーズ 豆腐のみそ汁	いわし・ハム 豆腐 油揚げ・みそ	牛乳	人参 ねぎ	切干大根・玉ねぎ きゅうり・コーン 大根・白菜・梅	米・麦 ごま エッグケアマヨネーズ	763	26.8	25.4		
愛知県の料理														
7	月	○	麦ごはん	味噌カツ 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	798	26.0	24.0	
8	火	○	県産麦食パン	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 みかんジャム	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	食パン 砂糖 みかんジャム	オリーブ油 バター	766	32.2	28.3	
9	水	○	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・豆板醤 竹輪・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	小松菜 ねぎ 人参	玉ねぎ・白菜 生姜・にんにく えのきだけ	米・麦 砂糖	菜種油 さつまいも	791	28.0	28.0	
目の愛護デー														
10	木	○	麦ごはん 昆布佃煮	磯辺煮 ちりめん野菜のナムル お米deブルーベリータルト	豚肉・大豆 竹輪	牛乳・昆布 まわかめ 白す干	人参 ほうれん草	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 ブルーベリータルト	菜種油 ごま油	824	25.9	20.8	
11	金	○	麦ごはん	トマトカレー 甘夏サラダ 福神漬	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・生姜・にんにく しめじ・枝豆・きゅうり 甘夏・キャベツ・福神漬	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 カレールウ オリーブ油	760	24.1	21.4	
イギリスの料理														
15	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	ホキフライ 鶏肉	牛乳	人参 水菜	もやし レタス・しめじ 生姜	ミルクパン ピーフン	菜種油 ノンエッグタルタルソース	767	30.7	26.5	
石川県の郷土料理														
16	水	○	麦ごはん	さばの香味焼き 白菜のごま醤油和え 治部煮	さば・厚揚げ 竹輪・鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	生姜 白菜・きくらげ 椎茸	米・麦 砂糖・小麦粉 麩	ごま	795	32.9	26.5	
17	木	○	キャロットパン	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 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ・キャベツ コーン	キャロットパン マロニー	ドレッシング エッグケアマヨネーズ	757	31.5	32.6	
手作り														
22	火	○	抹茶黄粉揚げパン	野菜たっぷりスープ ビーンズサラダ	黄粉・ツナ ウインナー・鶏肉 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	750	30.5	28.4	
秋を感じる献立														
23	水	○	栗ごはん	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 ねぎ	白菜 大根・ごぼう こんにゃく・しょうが	米・粟 砂糖 じゃがいも	菜種油 黒ごま・ごま油	770	28.2	25.8	
24	木	○	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 ブロッコリー	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・にんにく・キャベツ コーン・みかん	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	789	24.7	21.5	
25	金	○	麦ごはん	春巻き もやしのナムル キムチチゲ	春巻き・焼豚 豚肉・焼豆腐 みそ	牛乳	人参	もやし・きゅうり・にんにく 生姜・えのきだけ・キムチ 白菜・根深ねぎ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	843	25.0	31.7	
28	月	○	麦ごはん	とりすき 大根サラダ ミニフィッシュ	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 根深ねぎ・大根	米・麦 麩・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	761	27.8	24.1	
手作り														
29	火	○	ガーリックパン	さつまいもシチュー 小松菜ソテー ヨーグルト	鶏肉・ウインナー 豆乳・豆乳クリーム	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 ロマネスコカリフラワー	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	754	29.1	30.1	
30	水	○	コーンライス	いか天ぷら 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	菜種油 ごま・ごま油 バター	771	24.6	29.4	
31	木	○	食パン	ハンバーグトマトソース ツナサラダ コンソメスープ パンプキンパバロア	ハンバーグ ツナ・豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト 水菜 パセリ	玉ねぎ・キャベツ コーン 白菜	食パン 砂糖 パンクインパバロア	エッグケアマヨネーズ	796	31.2	33.2	

※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
キャベツ	熊本・群馬	水菜・小松菜・もやし	福岡	ごぼう	青森・鹿児島・宮崎
きゅうり	佐賀・熊本	白菜	長野・大分・茨城・群馬	大根	北海道・青森・長崎
にら	大分・熊本	ねぎ	福岡・佐賀	根深ねぎ	北海道・大分
さつまいも	宮崎・鹿児島・熊本	レタス	長野・群馬・大分・長崎	チンゲン菜	福岡・大分・熊本