



# 令和6年8・9月学校給食予定献立表

当番はマスク  
をつけよう！

9月19(木)、9月20(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						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			
8/29	木	○	キャロット パン	ジャージャン麺 キャベツのサラダ	豚肉 みそ・豆板醬 鶏ささみ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ・もやし・生姜 根深ねぎ・ごぼう・きゅうり コーン・キャベツ・にんにく	キャロットパン スパゲティ 砂糖	菜種油 オリーブ油 ごま油	794	28.2	28.3
旬の食材を使った献立				夏野菜カレー	牛肉	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 カレールー	788	22.0	18.8
鹿児島県の料理				きびなごカリカリフライ 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	きびなごフライ 角天・厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 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	759	22.6	22.9
3	火	○	丸パン 横割り	照焼ハンバーグ 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 パセリ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ・きゅうり コーン	ミルクパン スパゲティ でん粉・砂糖	エッグケアマヨネーズ	780	31.8	32.3
4	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・豆板醬	牛乳	人参 ピーマン 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	777	30.0	24.0
5	木	○	胚芽パン	トマトオムレツ アスパラソテー 豆とソーセージのトマト煮	ひよこ豆 卵・ベーコン ウインナー	牛乳	人参・かぼちゃ アスパラガス トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく ズッキーニ・なす	胚芽パン 砂糖・はちみつ	菜種油 大豆バター	778	28.7	32.0
6	金	○	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 白す干 わかめ	人参 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	751	29.8	23.6
9	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	788	27.7	23.8
手作り				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	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	790	29.7	32.5
11	水	○	麦ごはん	さばのおろし煮 にんじんしりしり みそ汁	さば・卵・かつお節 ツナ・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	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	795	30.5	28.7
カルシウムが多い献立				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 カレールー	798	31.0	31.3
13	金	○	麦ごはん 梅干し 味付けのり	肉じゃが ブロッコリーのごまネーズ	豚肉 ハム	牛乳 味付のり	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜・梅 きゅうり	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	780	25.5	23.8
17	火	○	ライ麦パン	魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ ポトフ	鮭 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・枝豆	ライ麦パン・砂糖 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ オリーブ油	750	38.3	30.0
韓国の料理				ショーロンポー(2個) マロニースープ	豚肉・ショーロンポー 鶏肉・豆板醬	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	米・砂糖・麦 マロニー	菜種油 ごま ごま油	767	27.7	21.7
24	火	○	ミルクねじり パン	豚肉とキャベツのペペロンチーノ ささみのサラダ ゴマなしアーモンドフィッシュ	豚肉 ささみ	牛乳 いりこ	ブロッコリー ねぎ パプリカ	玉ねぎ・しめじ キャベツ・にんにく きゅうり	ミルクパン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング アーモンド	755	32.5	24.1
鉄分が多い献立				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 もやし	米・麦 春雨・砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	841	31.0	27.3
26	木	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハニーサラダ 型抜きチーズ	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム 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 ハヤシルウ	779	28.0	25.4
27	金	○	麦ごはん	竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	竹輪・豆腐 ツナ・みそ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 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	778	23.4	21.9
30	月	○	麦ごはん	なすのピリ辛煮 ひじきのマリネサラダ ふりかけ	豚肉・豆板醬 ハム・かつお節	牛乳 ひじき のり	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	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま油	768	29.3	22.3

※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。

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
キャベツ	福岡・熊本	かぼちゃ・なす・小松菜	福岡	冬瓜	岡山・鹿児島
もやし	大分	きゅうり	福岡・佐賀・熊本	ズッキーニ	福岡・大分
ごぼう・チンゲン菜	熊本	葉ねぎ	福岡・佐賀	白菜	長野