



# 令和6年11月学校給食予定献立表

給食目標：感謝して食べよう

8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	2群：カルシウム	3群：カロテン	4群：ビタミンC	5群：炭水化物	6群：油脂類				
					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				
1	金	○	麦ごはん	肉豆腐 焼きししゃも(2匹) 大根のごま酢和え	豚肉・焼豆腐 竹輪・かつお節	牛乳 ししゃも	人参	こんにやく・しめじ 白菜・玉ねぎ 大根・キャベツ	米・麦 砂糖	ごま ごま油 菜種油	773	31.2	25.4	
5	火	○	ミルク クレセント ロールパン	トマトオムレツ 小松菜ソテー ビーンズシチュー	トマトオムレツ ベーコン 牛肉・ひよこ豆	牛乳	小松菜 人参 トマト	マッシュルーム・枝豆 ロマネスコカリフラワー 玉ねぎ・キャベツ・コーン	ミルクパン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ハヤシルウ 菜種油	757	32.4	30.3	
新宮町加工食材を使った献立														
6	水	○	麦ごはん	さばの塩焼き 切干大根の酢の物 さつまいものみそ汁	さば 鶏ささ身 厚揚げ・みそ	牛乳	人参 ねぎ	千切大根・きゅうり 大根・玉ねぎ えのきだけ	米・麦 砂糖	ごま ごま油	832	30.6	31.9	
鉄分が多い献立														
7	木	○	麦ごはん	豆腐とニラの中華煮 揚げ餃子(2個) ナムル	豚肉・豆腐 餃子	牛乳	にら・人参 ほうれん草	玉ねぎ・しめじ たけのこ・もやし 生姜・にんにく	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま油 ごま	790	26.8	24.9	
福岡県産の食材を使った献立														
12	火	○	ワンローフ食パン あまおう苺ジャム	しいらフライ ツナとカリフラワーのサラダ ジンジャーポトフ	しいらフライ ツナ・ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ・キャベツ 生姜	パン じゃがいも 苺ジャム	菜種油 エッグケアマヨネーズ	774	31.7	29.6	
福岡県の郷土料理														
13	水	○	麦ごはん	千草焼 筑前煮 小松菜の和え物	鶏肉・卵 厚揚げ 竹輪	牛乳 白す干 昆布	人参 小松菜 いんげん	ごぼう・れんこん こんにやく・椎茸 もやし	米・麦 砂糖・里芋	菜種油 ごま	770	28.2	21.4	
14	木	○	米粉パン	チリコンカン イタリアンサラダ ヨーグルト	牛肉・豚肉 大豆・ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく キャベツ・コーン	米粉パン 菜種油 ドレッシング ハヤシルウ	810	40.1	32.5		
15	金	○	麦ごはん	ピリッと肉じゃが 寒天サラダ みかん	豚肉・豆板醤 竹輪	牛乳 寒天 海藻	人参	玉ねぎ・こんにやく 枝豆・キャベツ きゅうり・みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま ごま油	789	23.7	18.8	
18	月	○	麦ごはん	ちゃんこ鍋 さばのみそ煮 昆布和え	鶏肉・焼豆腐 油揚げ・さば・みそ ミートボール(鶏・豚)	牛乳 昆布	人参・にら 小松菜	ごぼう・白菜 椎茸・こんにやく 生姜	米・麦 砂糖	菜種油	777	34.7	22.3	
19	火	○	麦ごはん	秋野菜カレー フルーツヨーグルト和え	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・枝豆・しめじ えのきだけ・にんにく・生姜 みかん・パイン・桃	米・麦 じゃがいも マスカットゼリー	菜種油 カレールウ	798	24.4	18.0	
20	水	○	麦ごはん	とりすき れんこんの和風サラダ	鶏肉・焼豆腐 竹輪	牛乳	小松菜 ブロッコリー 人参	玉ねぎ・深ねぎ えのきだけ・白菜 こんにやく・れんこん	米・麦 麩・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	771	26.3	23.9	
21	木	○	ぶどうパン	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ キャンディーチーズ(2個)	ツナ 豚肉	牛乳 チーズ	ねぎ ブロッコリー 人参	えのきだけ・しめじ 玉ねぎ・コーン にんにく・キャベツ	ぶどうパン スパゲティ ドレッシング	808	34.9	26.3		
福岡県の郷土料理														
22	金	○	麦ごはん	さんまおほか煮 茎わかめの金平 だぶ	さんま・かつお節 角天・鶏肉 油揚げ・かまぼこ	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう・大根・深ねぎ エリンギ・椎茸 生姜	米・麦 砂糖・里芋 でん粉	菜種油 ごま油	753	29.5	21.6	
25	月	○	麦ごはん 昆布佃煮	豚肉と里芋のごまみそ煮 大根サラダ	豚肉 厚揚げ・みそ ハム	牛乳 昆布 わかめ	人参	れんこん・こんにやく 生姜・枝豆 大根	米・麦 里芋・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	806	26.4	26.2	
26	火	○	ワンローフ 食パン ブルーベリージャム	サーモンフライ ポテトサラダ コンソメスープ	サーモンフライ 鶏ささ身 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	コーン・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	パン・砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	菜種油 エッグケアマヨネーズ	786	32.9	31.0	
加シウムが多い献立														
27	水	○	麦ごはん	麻婆豆腐 バンサンスー 一食ミニフィッシュ	豚肉・大豆 みそ・豆板醤 ハム・豆腐	牛乳 いりこ	人参 にら	玉ねぎ・にんにく 生姜・椎茸 キャベツ・きゅうり	米・麦 でん粉・砂糖 春雨	菜種油 ごま油 ごま	788	30.5	21.2	
28	木	○	胚芽パン	あじのパン粉焼き 粉ふきいも カレースープ	あじ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	白菜・玉ねぎ にんにく・生姜	胚芽パン パン粉 じゃがいも カレールウ	オリーブ油 菜種油 カレールウ	750	37.4	28.7	
29	金	○	麦ごはん	さばのマスタード焼き れんこんの金平 じゃがいものみそ汁	さば・角天 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	れんこん・枝豆 玉ねぎ	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	800	27.5	27.8	

※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。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。

## 11月は地産地消月間



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本・大分・群馬	小松菜	福岡・熊本	にら	大分・宮崎・福岡
ねぎ・もやし	福岡	さつまいも	熊本	深ねぎ	大分・北海道
大根	熊本・大分・福岡	きゅうり	佐賀・宮崎	玉ねぎ・人参	北海道
白菜	長野・大分・熊本	ごぼう	青森・熊本	しめじ	福岡

食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切に、感謝の心を持って食べましょう。