



令和7年4月学校給食予定献立表

給食目標：給食のきまりを守り、楽しい給食にしよう

ご入学・ご進学

おめでとうございます



10日(木)全学年

給食開始

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	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							
9	水																
10	木	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ いちごゼリー	豚肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく 生姜・枝豆・キャベツ きゅうり・コーン	米・麦・砂糖 じゃがいも いちごゼリー	菜種油 オリーブ油 カレールウ	796	26.6	22.5				
11	金	○	わかめ ごはん	鶏のから揚げ 小松菜の和え物 すまし汁	鶏肉・豆腐 ツナ	牛乳・わかめ	人参・ねぎ 小松菜	もやし えのきだけ にんにく・生姜	米・麦 でん粉・麺 砂糖	菜種油	776	29.8	25.9				
14	月	○	麦ごはん	中国の料理 回鍋肉 ワンタンスープ	豚肉・鶏肉 みそ 豆板醤	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	キャベツ・玉ねぎ たけのこ・きくらげ にんにく・生姜	米・麦 ワンタン 砂糖	菜種油 ごま油	756	29.0	23.9				
15	火	○	黒糖パン	白身魚のマヨネーズ焼き マカロニサラダ ポトフ	メルルーサ ツナ・鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン マッシュルーム	黒糖パン じゃがいも マカロニ・砂糖	オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	750	38.3	28.3				
16	水	○	麦ごはん	さばホイル焼き きんぴらごぼう すまし汁	さば・豆腐 鶏肉・油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう えのきだけ こんにゃく	米・麦 砂糖・麺	菜種油 ごま油	763	33.0	19.5				
17	木	○	キャロット パン	和風スパゲティ 水菜とコーンのごまねーず	豚肉 ツナ	牛乳	ねぎ 水菜	玉ねぎ・にんにく しめじ・えのきだけ キャベツ・コーン	キャロットパン スパゲティ	オリーブ油 ごま エッグケアマヨネーズ	789	28.3	33.8				
18	金	○	麦ごはん	焼き鳥丼の具 ほうれん草のごま和え みそ汁	鶏肉・豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	こんにゃく もやし・えのきだけ 生姜	米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	ごま 菜種油 ごま油	778	31.0	24.7				
21	月	○	麦ごはん	麻婆豆腐 しゅうまい(2個) 春雨の甘酢和え	豆腐・豚肉 しゅうまい・豆板醤 ハム・大豆・みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・椎茸 きゅうり・もやし 生姜・にんにく	米・麦 でん粉・春雨 砂糖	ごま 菜種油 ごま油	780	29.5	21.3				
22	火	○	丸パン 横割り	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 豆乳クリームシチュー	ハンバーグ 豆乳・豆乳クリーム 鶏肉・ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・枝豆 コーン	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 菜種油 大豆バター	801	34.1	33.4				
23	水	○	麦ごはん	さばの塩こうじ漬け 白菜の即席漬け 豚汁	さば・豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	大根・ごぼう 白菜 こんにゃく	米・麦 里芋 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	772	27.4	29.9				
24	木	○	食パン いちごジャム	ホキフライ 大豆ツナサラダ トマトスープ	ホキ・ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ きゅうり・コーン にんにく	食パン・パン粉 じゃがいも いちごジャム	菜種油 ドレッシング	754	30.3	26.8				
25	金	○	麦ごはん 昆布佃煮	旬の献立 肉じゃが アスパラのごまねーず	豚肉 ハム	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	785	24.6	23.9				
26	土	○	麦ごはん	ハツシュドポーク ハムサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ・しめじ・枝豆 コーン・きゅうり キャベツ・にんにく	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	797	27.6	22.6				
30	水	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース ひじきの炒め煮 切干大根のみそ汁	さば・大豆・豆腐 みそ・豆板醤 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	人参 ねぎ	生姜・にんにく 切干大根 えのきだけ	米・麦 砂糖	ごま油 菜種油	804	30.3	30.9				

*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。

4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・鹿児島・熊本・宮崎	ピーマン	鹿児島・熊本・大分	小松菜・葉ねぎ・もやし・水菜	福岡
きゅうり	福岡・佐賀・熊本・鹿児島	ごぼう	青森	大根	福岡・長崎・熊本・鹿児島
チンゲン菜	福岡・佐賀・大分	ニラ	大分・熊本	白菜	長崎・宮崎・熊本・鹿児島

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。今年度も安全・安心でおいしい給食を給食室一同力を合わせて届けていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

給食当番の身支度チェックをしよう



新しいクラスでの給食がスタートします。給食室では、虫や髪の毛などの異物が入らないように細心の注意を払って給食を作っています。給食当番も清潔な状態で準備ができるよう、身支度チェックをして協力して配膳しましょう。

- 石けんで手を洗った
- 鼻と口がマスクで隠れている
- きれいなエプロン・帽子をついている
- 帽子から髪の毛が出ていない

