



令和7年6月学校給食予定献立表

給食目標: 食事の衛生について気をつけよう

6月は「食育月間」です!

6日: 給食なし

食生活について考えてみましょう。

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							
2月	月	○	麦ごはん かなぎ佃煮	豚肉とじやがいもの南蛮煮 切干大根の酢の物	豚肉・大豆 みそ・ツナ	牛乳 かなぎ	人参	こんにゃく・ごぼう 枝豆・生姜 切干大根・きゅうり	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	785	28.5	19.3				
3月	火	○	麦ごはん	サーモンフライ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	サーモン 大豆・油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ・えのきだけ	米・麦 パン粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油	771	28.0	21.7				
4月	水	○	麦ごはん	魚の生姜煮 ナムル キムチチゲ	いわし 豚肉・焼豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜・もやし えのきだけ・キムチ はくさい・深ねぎ	米・麦 砂糖	ごま油 ごま	768	27.8	25.4				
5月	木	○	胚芽パン ココアクリーム	おからオムレツ 手作り ポトフ ヨーグルト	ツナ・おから 卵・豆乳クリーム 鶏肉・インナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	胚芽パン 砂糖・じゃがいも ココアクリーム	菜種油	805	35.6	29.9				
9月	月	○	麦ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら すまし汁	さば・油揚げ 豆腐・鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう・こんにゃく えのきだけ	米・麦 砂糖・麩	菜種油 ごま油 ごま	806	31.0	30.4				
地産地消				ポークビーンズ かぼちゃとハムのサラダ	豚肉・大豆 ハム	牛乳 かぼちゃ	人参・トマト かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 にんにく・コーン	県産麦食パン じゃがいも いちごジャム	菜種油 ドレッシング ハヤシルウ	748	30.1	25.4				
11月	水	○	麦ごはん	麻婆カレー丼の具 ささみのサラダ 冷凍みかん	豆腐・豚肉・牛肉 大豆・赤みそ 豆板醤・とりささ身	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・椎茸・みかん 枝豆・生姜・にんにく カリフラワー・きゅうり	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま オリーブ油	812	31.8	24.8				
12月	木	○	背割り 米粉パン	五目焼きそば フレンチサラダ アセロラゼリー	豚肉・ハム	牛乳	人参 にら	きくらげ・玉ねぎ キャベツ・もやし きゅうり・コーン	米粉パン ちゃんぽん麺 砂糖・アセロラゼリー	菜種油 オリーブ油	784	33.8	21.6				
季節の料理				あじさい ごはん	シイラフライ ごま和え 厚揚げのみそ汁	シイラ・ツナ 厚揚げ・みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	枝豆・しそ・もやし キャベツ・えのきだけ	米・麦 パン粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	770	28.5	20.6			
16月	月	○	麦ごはん	ジャーダン豆腐 春雨の甘酢和え 揚げ餃子(2個)	厚揚げ・豚肉 豆板醤・赤みそ みそ・ハム・餃子	牛乳	人参 いんげん	きくらげ・生姜・きゅうり にんにく・たけのこ しめじ・玉ねぎ・もやし	米・麦 砂糖・でん粉 春雨	菜種油 ごま油 ごま	847	30.0	26.7				
世界の料理: インド				ドライカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	豚肉・牛肉 ひよこ豆・大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト アスパラガス	玉ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ コーン	ナン じゃがいも	菜種油 カレールウ エッグケアマヨネーズ	751	32.6	32.0				
18月	水	○	麦ごはん	いわし梅煮 豚肉とキャベツの塩昆布炒め さつま汁	いわし 豚肉・みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	梅・キャベツ 生姜・玉ねぎ	米・麦 さつまいも	菜種油	771	27.3	21.3				
19月	木	○	ミルク ねじりパン	あじのパン粉焼き マカロニサラダ ミートボールスープ	あじ・ツナ ミートボール	牛乳	人参 バジル ほうれん草	にんにく・きゅうり コーン・玉ねぎ	ミルクパン パン粉・砂糖 マカロニ・マロニー	オリーブ油	750	39.5	26.2				
20金	金	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ 切干大根のごまねーズ	牛肉・ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・にんにく・コーン 切干大根・キャベツ	米・麦	菜種油 ハヤシルウ・ごま エッグケアマヨネーズ	787	26.5	25.6				
郷土料理: 沖縄県				厚揚げのチャンプルー もずく汁 シークワーサーゼリー	豚肉・厚揚げ ツナ・卵 豆腐	牛乳 昆布 ひじき もずく	人参 ねぎ	椎茸・生姜 えのきだけ もやし・にがうり	米・麦・砂糖 シークワーサーゼリー	菜種油 火の鳥	784	30.6	23.0				
24月	火	○	ナン	和風スパゲティー ブロッコリーのサラダ アーモンドフィッシュ	ベーコン・チーズ 豚肉・ツナ	牛乳 調理用牛乳 いりこ	ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ・えのきだけ しめじ・にんにく キャベツ・コーン	小麦粉・砂糖 スパゲティー	オリーブ油 ドレッシング アーモンド	769	33.4	26.8				
25水	水	○	麦ごはん	ししゃもフライ(2匹) 茎わかめのきんぴら だぶ	鶏肉 豆腐・油揚げ	牛乳 ししゃも 茎わかめ	人参	エリンギ・こんにゃく ごぼう・椎茸 深ねぎ	米・麦 パン粉・砂糖 里芋・でん粉	菜種油 ごま油	783	26.2	25.2				
26木	木	○	丸パン	ハンバーグトマトソース ツナサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ツナ・ベーコン 豚肉	牛乳 水菜 パセリ	人参・トマト	キャベツ・コーン 白菜・玉ねぎ	パン・砂糖 菜種油	エッグケアマヨネーズ 菜種油	753	31.2	32.6				
27金	金	○	麦ごはん	カレー肉じゃが カリカリじゃこサラダ アップルコンポート	牛肉・油揚げ	牛乳 白すす	人参	玉ねぎ・枝豆 こんにゃく・生姜 キャベツ・白菜	米・麦 砂糖・じゃがいも アップルコンポート	菜種油 ごま油	857	26.9	21.7				
30月	月	○	麦ごはん	さばホイル焼き キムチ炒め ワンタンスープ	さば・みそ 豚肉・豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 ねぎ・にら	キムチ・えのきだけ きくらげ・玉ねぎ	米・麦 ワンタン	菜種油 ごま	763	31.6	21.3				

※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。

6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
きゅうり	福岡・熊本	キャベツ・水菜・葉ねぎ	福岡	さつまいも・チンゲン菜	熊本
にがうり	長崎・大分	ごぼう・にら	熊本	深ねぎ・もやし	大分
白菜	鹿児島・宮崎	玉ねぎ	長崎・福岡	人参	長崎・熊本