



令和7年8・9月学校給食予定献立表

9月25日、26日：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			
8/28	木	○	キャロット パン	ジャージャン麺 キャベツとささみのサラダ	豚肉 みそ・豆板醤 鶏ささみ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ・もやし・根深ねぎ 生姜・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	775	27.7	29.9
旬の食材を使った献立				夏野菜カレー フルーツ和え 福神漬	牛肉	牛乳	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・桃	米・麦 じゃがいも マスカットゼリー	菜種油 カレールウ	786	21.8	18.9
8/29	金	○	麦ごはん	シイラフライ カリカリじゃこサラダ すまし汁	シイラ 豆腐・鶏肉	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・麩 パン粉	菜種油 ごま油	751	29.8	23.5
2	火	○	ミルクパン	照り焼きハンバーグ 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	31.7	32.3
3	水	○	麦ごはん	肉みそ丼の具 けんちん汁 みかんゼリー	豚肉・鶏肉・みそ 豆板醤・赤みそ 豆腐・油揚げ	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ・なす にんにく・生姜 冬瓜・ごぼう	米・麦・砂糖 でん粉・みかんゼリー 里いも	菜種油	783	29.9	23.5
4	木	○	胚芽パン	トマトオムレツ 豆とソーセージのトマト煮 アスパラソテー	オムレツ ウインナー・ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参・パセリ トマト・かぼちゃ アスパラガス	玉ねぎ・にんにく なす・ズッキーニ	胚芽パン 砂糖・蜂蜜	オリーブ油 大豆バター	779	28.7	32.5
5	金	○	麦ごはん	さばみぞれ煮 人参しりしり 豆腐のみそ汁	さば 卵・ツナ・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし・えのきだけ 大根	米・麦 砂糖	菜種油	804	31.3	30.0
8	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・小松菜 アスパラガス	椎茸 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	771	26.5	22.7
9	火	○	手作り ハニートースト	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・はちみつ 砂糖・マカロニ じゃがいも	菜種油・大豆バター オリーブ油	787	28.8	28.2
10	水	○	麦ごはん 梅干し、のり	肉じゃが ブロッコリーのごまネーズ	豚肉 ハム	牛乳 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	772	24.8	23.0
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・桃	チーズパン マスカットゼリー	菜種油・カレールウ 大豆バター	795	32.0	31.3
11	木	○	チーズパン	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 油揚げ・厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう・こんにゃく 玉ねぎ	米・麦・砂糖 じゃがいも でん粉 ごま	菜種油 ごま油 ごま	760	22.7	22.9
16	火	○	パインパン	豚肉とキャベツのペペロンチーノ イタリアンサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 鶏ささみ	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	パインパン スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング アーモンド	750	31.1	23.4
17	水	○	麦ごはん のりかつおふりかけ	なすのピリ辛煮 ひじきのマリネサラダ	豚肉・豆板醤 ハム	牛乳 ひじき のりかつおふりかけ	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	769	29.3	22.3
18	木	○	麦ごはん	あじフライ ごま和え じゃがいものみそ汁	あじ・豆腐 ツナ・みそ	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ・えのきだけ もやし	米・麦 パン粉・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	757	26.1	22.2
19	金	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハニーサラダ プリン(乳・卵なし)	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	米・麦 はちみつ プリン	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	789	25.5	22.7
22	月	○	麦ごはん	さばの香味焼き 豚肉ともやしのピリ辛炒め 豆乳入りみそ汁	さば・赤みそ 豚肉・豆板醤 厚揚げ・豆乳・みそ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	生姜・もやし 玉ねぎ・ごぼう	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	774	28.5	27.9
韓国の料理				ビビンバのナムル ショーロンポー(2個) マロニースープ	牛肉・豆板醤 ショーロンポー 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	千切大根・にんにく 生姜・玉ねぎ・キムチ えのきだけ	米・麦 マロニー 砂糖	菜種油 ごま ごま油	767	27.6	21.7
鉄分が多い献立				厚揚げの中華煮込み 春雨サラダ 揚げシュウマイ(2個)	豚肉・ハム シュウマイ 厚揚げ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ にんにく・きゅうり もやし	米・麦 砂糖・でん粉 春雨	菜種油 ごま油 ごま	843	31.0	27.3
24	水	○	ライ麦パン	セルフグラタン グリーンサラダ りんごゼリー	鶏肉・ハム 豆乳・ベーコン	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	ライ麦パン・小麦粉 砂糖・マカロニ パン粉・りんごゼリー	菜種油 大豆バター オリーブ油	759	29.8	27.0

※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	大分・熊本・群馬	深ねぎ	大分・北海道	なす	熊本・福岡
きゅうり	福岡・大分・熊本・佐賀	小松菜・もやし・ねぎ	福岡	白菜・ズッキーニ	長野
ごぼう	熊本・鹿児島・青森	かぼちゃ・人参	熊本・長崎・北海道	冬瓜	宮崎・岡山