



# 令和7年10月学校給食予定献立表

給食目標: 自分の食生活を見直そう

10月16日(木)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	水	○	麦ごはん	鶏の唐揚げ 豚肉と切り干し大根のエスニック炒め 白菜スープ	鶏肉 豚肉・豆板醤 油揚げ	牛乳	人参・にら 水菜	生姜・にんにく 切干大根・エリンギ 白菜	米・麦 でん粉・マロニー	菜種油 ごま・ごま油	848	32.8	31.8
2	木	○	キャロット パン	スパゲティミートソース グリーンサラダ チーズ	牛肉・豚肉 大豆・ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム・コーン キャベツ・きゅうり	キャロットパン スパゲティ 砂糖	菜種油 オリーブ油	839	30.7	35.3
3	金	○	麦ごはん	いわし梅煮 ひじきと切り干しのごまネーズ 豆腐のみそ汁	いわし・ハム 豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 ひじき・わかめ 白す干	人参 葉ねぎ	切干大根・玉ねぎ きゅうり・コーン 白菜・梅	米・麦	ごま エッグケアマヨネーズ	763	26.8	25.4
6	月	○	麦ごはん	麻婆豆腐 ひじきシュウマイ(2個) バンバンジーサラダ	豆腐・豚肉・みそ 大豆・豆板醤 鶏ささみ・シュウマイ	牛乳 ひじき	人参 にら	玉ねぎ・にんにく 生姜・椎茸 きゅうり・もやし	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 ごま ごま油	794	30.8	23.9
7	火	○	抹茶黄な粉 揚げパン	野菜たっぷりスープ ビーンズサラダ	きな粉・ツナ ウインナー・鶏肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ カリフラワー きゅうり・キャベツ	パン・砂糖 じゃがいも	菜種油 ドレッシング	750	30.5	28.4
8	水	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース 小松菜の和え物 さつまいものみそ汁	さば・豆板醤 油揚げ 豆腐・みそ	牛乳 わかめ	小松菜 葉ねぎ 人参	玉ねぎ・もやし 生姜・にんにく えのきだけ	米・麦 砂糖 さつまいも		791	28.0	28.0
9	木	○	麦ごはん	味噌カツ ごぼうサラダ 春雨スープ	ヒレカツ みそ・ツナ 油揚げ	牛乳	人参 アスパラガス ほうれん草	ごぼう・玉ねぎ えのきだけ にんにく	米・麦 砂糖・春雨	菜種油 ごま・ごま油 エッグケアマヨネーズ	798	26.0	24.0
10	金	○	麦ごはん 昆布佃煮	磯辺煮 ちりめんと野菜のナムル お米deブルーベリータルト	豚肉・大豆 さば・わかめ 白す干	牛乳・昆布 さばわかめ 白す干	人参 ほうれん草	キャベツ・こんにゃく 生姜・もやし コーン	米・麦 砂糖・じゃがいも ブルーベリータルト	菜種油 ごま油	813	25.9	20.8
14	火	○	黒糖パン	鶏肉のレモンバジル焼き フレンチサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ハム	牛乳 調理用牛乳	パセリ バジル	レモン・コーン 玉ねぎ・キャベツ きゅうり	黒糖パン 砂糖	オリーブ油 大豆バター	751	33.2	28.5
15	水	○	麦ごはん	さばの香味焼き いなり和え 治部煮	さば・厚揚げ 鶏肉・油揚げ みそ	牛乳 白す干	人参 ほうれん草 小松菜	生姜・キャベツ たけのこ・椎茸	米・麦 砂糖・でん粉 麩	ごま	825	35.3	28.9
17	金	○	麦ごはん	トマトカレー 甘夏サラダ 福神漬	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・生姜・にんにく しめじ・枝豆・きゅうり 甘夏・キャベツ・福神漬	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 カレールウ オリーブ油	755	24.0	21.4
21	火	○	ミルク ねじりパン	フィッシュ&チップス (魚のフライ・ポテト) フォー・ぶどうヨーグルト	ほき 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 水菜	もやし・生姜 レタス・しめじ	ミルクパン ビーフン・パン粉 じゃがいも	菜種油	789	30.9	27.6
22	水	○	麦ごはん しそ胡麻 きくらげ	塩肉じゃが 海藻サラダ	豚肉 ハム	牛乳 海藻	人参 いんげん	こんにゃく きゅうり・しそ きくらげ	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま ごま油	765	26.6	20.2
23	木	○	栗ごはん	さんまの塩焼き 白菜の和え物 豚汁	さんま・豆腐 豚肉・みそ かつお節	牛乳	人参・小松菜 葉ねぎ	白菜 大根・ごぼう こんにゃく・生姜	米・栗 砂糖 里芋	菜種油 黒ごま・ごま油	770	28.2	25.8
24	金	○	麦ごはん	春巻き もやしのナムル キムチチゲ	春巻き・焼豚 豚肉・焼豆腐 みそ	牛乳	人参	もやし・きゅうり・にんにく 生姜・えのきだけ・キムチ 白菜・根深ねぎ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	843	25.0	31.7
27	月	○	麦ごはん	とりすき 大根サラダ ミニフィッシュ	鶏肉 焼豆腐 ハム	牛乳 いりこ わかめ	小松菜 人参	白菜・玉ねぎ えのきだけ・こんにゃく 根深ねぎ・大根	米・麦 麩・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	761	27.8	24.1
28	火	○	ガーリック パン	さつまいもシチュー 小松菜ソテー ヨーグルト	鶏肉・ウインナー 豆乳・豆乳クリーム	牛乳 ヨーグルト	人参・パセリ ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ・枝豆 コーン・にんにく ロマネスコカリフラワー	ソフトフランス さつまいも	菜種油 大豆バター オリーブ油	754	29.1	30.1
29	水	○	コーン ライス	白身魚天ぷら ほうれん草のごま和え ワンドンスープ	ほき・豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 チンゲン菜	キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・コーン もやし	米・小麦粉 砂糖 ワントン	菜種油 ごま・ごま油 大豆バター	755	25.1	26.5
30	木	○	食パン	ハンバーグトマトソース キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	ハンバーグ ツナ・豚肉 ベーコン	牛乳	人参・トマト 水菜・パセリ	玉ねぎ・キャベツ コーン 白菜	食パン 砂糖 かぼちゃプリン	エッグケアマヨネーズ 菜種油	795	31.2	33.2
31	金	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハムサラダ みかん	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・コーン キャベツ・みかん	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	789	24.7	21.5

※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。

10月に使用する予定食品の主な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
水菜・葉ねぎ	福岡	きゅうり・ごぼう	熊本	さつまいも	宮崎
もやし・深ねぎ	大分	白菜・レタス	長野	大根	北海道
キャベツ	熊本・群馬	にら	大分・宮崎	みかん	福岡

