



令和3年8・9月分 予定献立表

8・9月、10月の目標「正しいマナーで楽しく食べよう」



新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	つかうしよくひん（三色えいようべつ）			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	体の調子をととのえる			
30	月	○	【給食開始日】 麦ごはん なすカレー フルーツポンチ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら サイダー	ぎゅうにゅう とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・ なす ・りんご もも・みかん・パイন	687	21.4	17.9
31	火	○	【旬の魚：福岡県産シイラ】 フィッシュバーガー (ミルクパン、シイラフライ、タルタルソース、キャベツ) ウインナースープ	パン・パンこ あぶら・じゃがいも ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう シイラ・ウインナー	パプリカ ・キャベツ・たまねぎ にんじん・とうもろこし・セロリ パセリ	604	26.6	22.4
1	水	○	【給食当番の身じたくで気をつけること】 さばのそぼろ丼（麦ごはん、さばのそぼろ） 青のりあえ みそ汁	こめ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう・さば あぶらあげ・わかめ みそ・あおのり	こんにゃく・グリーンピース・しょうが ほうれんそう・もやし・にんじん キャベツ・たまねぎ・ねぎ	628	22.7	19.7
2	木	○	【福岡県産「はかた一番どり」】 パン いちじくジャム ハニーマスタードチキン 粉ふきいも 冬瓜スープ	パン はちみつ・じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン	いちじく・ とうがん ・しめじ にんじん・たまねぎ・パセリ	607	27.4	21.7
3	金	○	【食べ物を知ろう：キムチ】 キムチご飯 卵とコーンの豆乳スープ ショウロンボウ 冷凍みかん	こめ・あぶら かたくりこ・ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご とうにゅう・とりにく	はくさい・にんじん・こんにゃく しいたけ・とうもろこし・ こまつな たまねぎ・みかん	644	21.6	18.6
6	月	○	【疲れをとる食べ物：豚肉】 麦ごはん 豚肉の煮し煮 ゆでキャベツ かぼちやのみそ汁	こめ・むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ	たまねぎ・しょうが・うめ キャベツ・にんじん・かぼちや ごぼう・えのきたけ・ねぎ	639	26.7	18.8
7	火	○	【料理の紹介：ジャージャーめん】 胚芽パン ジャージャーめん 野菜のごまネーズあえ	パン・スパゲッティ あぶら・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりにく	ねぶかねぎ・しょうが・もやし にんじん・たまねぎ・たけのこ・ごぼう グリーンピース・きゅうり・キャベツ	626	25.1	23.3
8	水	○	【食器の置き方】 とうもろこしご飯 あじの塩焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁	こめ・さとう あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・しらすばし あじ・まぐろ・ひじき・あつあげ あぶらあげ・だいず・あさり・みそ	とうもろこし・うめ にんじん・キャベツ・たまねぎ こまつな	601	29.7	19.6
9	木	○	【料理の紹介：白身魚のクリームソースかけ】 ミルクパン 白身魚のクリームソースかけ ミネストローネ りんご	パン・かたくりこ・あぶら こめこ・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たら・みそ・ウインナー いんげんまめ	たまねぎ・えだまめ・にんじん なす ・トマト・りんご	631	25.4	21.0
10	金	○	【旬の野菜：冬瓜】 麦ごはん チンジャオロースー 中華スープ 冷凍もも	こめ・むぎ さとう・あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・みそ ベーコン	たまねぎ・しょうが・にんにく・ ピーマン にんじん・たけのこ・キャベツ・ とうがん しいたけ・えのきたけ・もやし・にら・もも	635	26.3	16.8
13	月	○	【秋の味覚を味わおう】 麦ごはん さんまのおかか煮 秋なすのみそだれ けんちん汁	こめ・むぎ・かたくりこ あぶら・さとう・ごま さといも・ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま・かつおぶし みそ・とうふ	なす ・こんにゃく・にんじん ごぼう・れんこん・しいたけ・ねぎ	650	22.0	23.6
14	火	○	【世界の料理：メキシコ】 ピタパン チリコンカン 野菜スープ プルーンヨーグルト	ピタパン あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・きんときまめ ベーコン・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく・とうもろこし・キャベツ しめじ・セロリ・パセリ・プルーン	625	26.9	17.3
15	水	○	【旬の野菜：かぼちや】 麦ごはん 鮭フライ かぼちやの含め煮 かきたま汁	こめ・むぎ・あぶら こむぎこ・さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ・たまご・かまぼこ	かぼちや・たまねぎ・にんじん しいたけ・えのきたけ・ねぎ	655	23.4	18.4
16	木	○	【食べ物を知ろう：寒天】 パン ソフトチーズ 炒めビーフン フルーツ寒天	パン・ビーフン あぶら・さとう	ぎゅうにゅう チーズ・ぶたにく・てんぷら	にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが たけのこ・いんげん・もやし・しいたけ みかん・パイন・もも・かんてん	602	23.7	19.0
17	金	○	【食育の日19日：福岡県産「はかた地どり」】 麦ごはん はかた地どりのがめ煮 レモン酢あえ ぶどうゼリー	こめ・むぎ さといも・さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ だいず	こんにゃく・にんじん・たけのこ れんこん・しいたけ・いんげん・レモン キャベツ・きゅうり・ パプリカ ・ぶどう	616	20.8	15.2
21	火	○	【行事食：十五夜(9月21日)】 月見バーガー（パン、目玉焼き、野菜のソースソテー） 星のマカロニスープ 月見大福	パン・あぶら・じゃがいも マカロニ・さつまいも もちごめ・さとう	ぎゅうにゅう たまご・ベーコン・とりにく	キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・とうもろこし・セロリ パセリ	633	25.4	21.5
22	水	○	【かみかみ献立：きびなご、ごぼう】 麦ごはん きびなごカリカリフライ きんぴらごぼう みそ汁	こめ・むぎ あぶら・さとう・ごま ごまあぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご・ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	こんにゃく・ごぼう・にんじん キャベツ・たまねぎ	665	22.8	20.4
24	金	○	【食事のマナー】 麦ごはん 秋野菜カレー パイনサラダ	こめ・むぎ・さといも あぶら・アーモンド オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう・ハム	しょうが・にんにく・たまねぎ・ なす しめじ・かぼちや・トマト・りんご にんじん・キャベツ・ きゅうり ・パイン	658	23.6	19.3
27	月	○	【食べ物を知ろう：厚揚げ】 麦ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜のごまあえ	こめ・むぎ さとう・あぶら・ごま ごまあぶら・かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ しらすばし	たまねぎ・にんじん・とうもろこし しいたけ・いんげん・ こまつな もやし	624	22.6	19.6
28	火	○	【手作り献立：ココア揚げパン】 ココア揚げパン キャベツとソーセージのスープ煮 大豆ツナサラダ	パン・あぶら・さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー・だいず・まぐろ	たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ・れんこん・ブロッコリー とうもろこし	616	24.3	24.7
29	水	○	【郷土食：山形県】 麦ごはん 芋煮 わかめの酢の物 ラ・フランスゼリー	こめ・むぎ・あぶら さといも・さとう かたくりこ・ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・わかめ しらすばし	にんじん・たまねぎ・しょうが こんにゃく・ねぶかねぎ・ きゅうり とうもろこし・レモン・ようなし	607	20.7	15.2
30	木	○	【旬のくだもの：りんご】 黒糖パン いわしトマト煮 ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ りんご	パン・さとう じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・いわし しらすばし・くきわかめ とりにく・とうにゅう	トマト・ブロッコリー・カリフラワー たまねぎ・にんじん・とうもろこし パセリ・りんご	608	28.5	21.0

*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。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。
*新宮町では、地産地消（住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する（食べる）という事）に取り組んでいます。お米は**新宮町産「夢つくし」**です。
給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの（**太宰**にしています）を取り入れています。