



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 | つかうしょくひん (三色えいようべつ) | | | 熱量 (kcal) | タンパク質 (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】 むぎ 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・パイン | 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 ^{しゅん さかな ふくおかさんさん} (ミルクパン、シイラフライ、タルタルソース、キャベツ) ワインナースープ | 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・ワインナー | 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・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 ショウロンポウ 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】 むぎ 麦ごはん 豚肉の蒸し煮 ゆでキャベツ かばちゃんのみそ汁 | 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・かばちゃん ごぼう・えのきたけ・ねぎ | 639 | 26.7 | 18.8 |
| 7 | 火 | ○ | 【料理の紹介:ジャージャーメン】 はいが 胚芽パン ジャージャーメン やさしい 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のみそ汁 | 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・だいす・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・ワインナー 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】 むぎ 麦ごはん チンジャオロースト 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】 むぎ 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 やさしい 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:かぼちゃ】 むぎ 麦ごはん 鮭フライ かぼちゃの含め煮 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・かまばこ | かぼちゃ・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・パイン・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】 むぎ 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 だいす | 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)】 つきみ 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】 むぎ 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】 むぎ 麦ごはん 秋野菜カレー パインサラダ | 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・かぼちゃ・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】 むぎ 麦ごはん あつあつ揚げのそぼろあんかけ こまつな 小松葉のごまあえ | 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】 あいだいす 大豆ワッフルサラダ ココア揚げパン キャベツとソーセージのスープ煮 | 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 ワインナー・だいす・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】 むぎ 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）を取り組んでいます。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（太字）にしています。