



令和3年11月分 予定献立表

11月、12月の目標「よくかんで、残さず食べよう」



新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	つかうしょうひん (三色えいようべつ)			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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			
1	月	○	【旬の食べ物:古賀市産里芋】 麦ごはん 里芋のうま煮 酢の物 のり佃煮	こめ・むぎ さといも・さとう あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・わかめ しらすばし・のり	こんにやく・たまねぎ・にんじん しいたけ・いんげん・キャベツ とうもろこし	608	21.8	15.2
2	火	○	【福岡県食育・地産地消月間11月】 パン ブルーベリージャム ポトフ アーモンドサラダ みかん	パン・じゃがいも オリーブオイル・さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく・ウインナー	ブルーベリー・たまねぎ・にんじん セロリ・パセリ・キャベツ・ こまつな カリフラワー・りんご・ みかん	642	24.9	22.1
4	木	○	【食べ物を知ろう:キャベツ】 ワンローフパン チョコ大豆クリーム あじのパン粉焼き 三色サラダ 卵スープ	パン・あぶら・じゃがいも オリーブオイル・パンこ・さとう ノンエッグマヨネーズ・ごま	ぎゅうにゅう・だいず あじ・ベーコン・たまご いんげんまめ・くきわかめ	にんにく・キャベツ・ほうれんそう にんじん・とうもろこし たまねぎ・しめじ	634	27.5	28.5
8	月	○	【いい歯の日(11月8日):かみかみ週間】 麦ごはん わかさぎフリッター 菜わかめの五色煮 里芋のみそ汁	こめ・むぎ こむぎこ・あぶら・ごま さとう・ さといも	ぎゅうにゅう わかさぎ・ぎゅうにく くきわかめ・とうふ・みそ	こんにやく・にんじん・ごぼう たまねぎ・キャベツ・えのきたけ みずな	640	20.4	22.2
9	火	○	【かみかみ献立:アーモンドいりこ】 パン りんごジャム 八宝菜 アーモンドいりこ みかん	パン・かたくりこ あぶら・さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく・いか・えび うずらたまご・いりこ	りんご・しょうが・キャベツ たまねぎ・にんじん・とうもろこし しいたけ・ みかん	658	31.0	23.9
10	水	○	【かみかみ献立:れんこん】 麦ごはん さばの生姜煮 れんこんのカレー炒め 豆腐のみそ汁	こめ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・ベーコン・ひじき・だいず とうふ・わかめ・みそ	れんこん・こんにやく・にんじん しょうが・ こまつな ・たまねぎ	631	22.6	20.2
11	木	○	【かみかみ献立:切干大根、大豆】 ソトラスパン マーメイド ホワイトシチュー 切干大根のサラダ 大豆のしゃりしゃり揚げ	パン・さとう・じゃがいも あぶら・かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう・わかめ・だいず	なつみかん・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・だいこん・キャベツ しめじ・とうもろこし	632	25.7	20.2
12	金	○	【かみかみ献立:かんぴょう、りんご】 麦ごはん 厚揚げの中華煮 かんぴょうサラダ りんご	こめ・むぎ あぶら・さとう・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 うずらたまご・まぐろ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・りんご しいたけ・いんげん・キャベツ にんにく・ こまつな ・かんぴょう	637	25.0	20.1
15	月	○	【大相撲11月場所:ちゃんこ鍋】 麦ごはん さつまいものかりんとがらめ ちゃんこ鍋 あさりの佃煮	こめ・むぎ さつまいも・あぶら さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・あぶらあげ みそ・あさり	はくさい・にんじん・ だいこん ごぼう・ みずな ・しょうが	689	20.4	21.7
16	火	○	【食べ物を知ろう:はちみつ】 パン スパゲッティミートソース ハニーサラダ ヨーグルト	パン・スパゲッティ あぶら・オリーブオイル はちみつ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・だいず・とりにく いんげんまめ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・キャベツ・ だいこん とうもろこし・レモン	670	28.6	20.1
17	水	○	【料理の紹介:手巻きずし】 手巻きずし(すし飯、のり、納豆、ツナサラダ) 豚汁	こめ・さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう のり・なつとう・まぐろ ぶたにく・あつあげ・みそ	キャベツ・にんじん こんにやく・ごぼう・ だいこん みずな	625	26.3	16.7
18	木	○	【旬の野菜:大根】 黒糖パン ポークビーンズ 大根サラダ りんご	パン じゃがいも・あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・キャベツ・ だいこん とうもろこし・りんご	646	26.2	22.5
19	金	○	【食育の日(毎月19日):はかた一番どり】 麦ごはん はかた一番どりの水炊き ひじきサラダ みかん	こめ・むぎ マロニー・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・ひじき まぐろ	にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ しいたけ・ だいこん ・ こまつな みかん	618	25.1	17.5
22	月	○	【世界の料理:インドネシア】 ナシゴレン 目玉焼き エスニックスープ フルーツミックス	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・たまご いか・とうふ	たまねぎ・にんじん・ピーマン チンゲンサイ・ねぶかねぎ・みかん にんにく・パイン・もも・りんご	602	24.0	18.0
24	水	○	【料理の紹介:臭汁】 麦ごはん いわしおかか煮 ごまあえ 臭汁	こめ・むぎ ごま・さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわし・かつおぶし・あぶらあげ だいず・みそ	こまつな ・もやし たまねぎ・しめじ・ねぎ	666	25.5	21.9
25	木	○	【食べ物を知ろう:ワンタン】 胚芽パン まぐろとさつまいものケチャップあえ ワンタンスープ りんご	パン・あぶら さつまいも ・カシューナッツ さとう・ワンタン	ぎゅうにゅう まぐろ・ベーコン・たまご	にんじん・たまねぎ・しいたけ もやし・ねぎ・りんご	685	30.0	24.9
26	金	○	【根菜類の野菜を知ろう】 麦ごはん 根菜カレー 小松菜サラダ みかん	こめ・むぎ さといも ・あぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう・まぐろ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・しょうが にんにく・れんこん・トマト・ こまつな りんご・キャベツ・えのきたけ・ みかん	688	24.9	19.5
29	月	○	【旬の食べ物:さつまいも】 さつまいもごはん 具うどん 野菜の卵とじ	こめ さつまいも ・うどん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・かまぼこ わかめ・たまご・まぐろ	しいたけ・にんじん・ねぶかねぎ ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ	621	27.1	18.6
30	火	○	【旬のくだもの:新宮町、古賀市産みかん】 パン いちごジャム 鮭と里芋のシチュー ブロッコリーときのこのサラダ みかん	パン・ さといも あぶら・オリーブオイル ごま・さとう	ぎゅうにゅう さけ・ぶたにく・いんげんまめ とうにゅう・とりにく	いちご・たまねぎ・にんじん アスパラガス・ブロッコリー・しめじ とうもろこし・ みかん	653	28.4	19.4

*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(太字にしています)を使用しています。