



# 令和4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	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (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	火	○	【福岡県食育・地産地消月間11月】 パン ソフトチーズ 豆腐のミートソース煮 ハニーサラダ みかん	パン・あぶら・さとう かたくりこ・はちみつ オリーブオイル	ぎゅうにゅう・チーズ ぶたにく・とうふ・だいず まぐろ	たまねぎ・にんにく・にんじん しめじ・えだめめ・キャベツ ブロッコリー・とうもろこし・ <b>みかん</b>	654	28.7	23.9
2	水	○	【郷土食:宮崎県の料理】 麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース きりぼしだいこん 切干大根とピーマンの炒め物 お吸い物	<b>こめ</b> ・むぎ・かたくりこ あぶら・さとう・ごまあぶら ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・ちくわ	しょうが・だいこん・ピーマン しいたけ・えのきたけ・たまねぎ にんじん・ <b>みずな</b> ・ <b>とうがん</b>	657	22.3	24.5
7	月	○	【いい歯の日(11月8日):かみかみ週間】 麦ごはん さばの生妻煮 れんこんのカレー炒め 里いものみそ汁	<b>こめ</b> ・むぎ さとう・あぶら さといも	ぎゅうにゅう・さば ベーコン・ひじき・だいず あつあげ・わかめ・みそ	れんこん・こんにやく・にんじん しょうが・たまねぎ・ねぎ	613	21.5	20.3
8	火	○	【かみかみ献立:いり大豆】 ソトアヲソパン マーレート コーン豆乳シチュー わかめサラダ 炒り大豆の黒糖がらめ	パン・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく いんげんまめ・とうにゅう わかめ・しらすばし・だいず	なつみかん・たまねぎ・にんじん とうもろこし・えだめめ・キャベツ ブロッコリー	633	25.9	20.6
9	水	○	【かみかみ献立:ししゃも】 麦ごはん ししゃもフライ 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁	<b>こめ</b> ・むぎ あぶら・こむぎこ・ごま さとう・ <b>さつまいも</b>	ぎゅうにゅう・ししゃも まぐろ・とうふ・わかめ みそ	キャベツ・ <b>こまつな</b> ・ <b>だいこん</b> にんじん・えのきたけ	603	20.9	18.9
10	木	○	【かみかみ献立:カシュウナッツ、りんご】 ワンローフパン ブルーベリージャム お魚ナッツ キャベツと卵のスープ りんご	パン・ <b>さつまいも</b> カシュウナッツ・さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう まぐろ・たまご	ブルーベリー・たまねぎ・キャベツ しめじ・にんじん・セロリ・りんご	640	30.1	21.9
11	金	○	【かみかみ献立:かんぴょう】 麦ごはん 厚揚げのうま煮 かんぴょうサラダ みかん	<b>こめ</b> ・むぎ・さとう かたくりこ・あぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ・みそ とりにく	こんにやく・たまねぎ・しょうが・にんじん しいたけ・いんげん・キャベツ <b>こまつな</b> ・かんぴょう・ <b>みかん</b>	645	24.0	19.9
14	月	○	【おおずある がつぼしよ なべ】 麦ごはん さつまいものかりんとがらめ ちゃんご鍋 昆布佃煮	<b>こめ</b> ・むぎ さつまいも・あぶら アーモンド・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・とびうお・とうふ あぶらあげ・みそ・こんぶ	はくさい・にんじん・ <b>だいこん</b> ごぼう・ <b>みずな</b>	641	18.6	18.3
15	火	○	【食べ物を知ろう:ひよこ豆】 パン りんごジャム あじのパン粉焼き ごまドレサラダ ひよこ豆のスープ	パン・さとう オリーブオイル・パンこ ごま・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ・ベーコン・ひよこめめ いんげんまめ・とうにゅう	りんご・にんにく・パセリ キャベツ・ほうれんそう・れんこん とうもろこし・たまねぎ・にんじん	603	25.8	20.0
16	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	<b>こめ</b> ・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・ <b>だいこん</b> <b>みずな</b>	602	25.0	15.9
17	木	○	【食べ物を知ろう:寒天】 黒糖パン ミートボールの甘酢あえ フルーツ寒天	パン あぶら・さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく うずらたまご	にんじん・たけのこ・いんげん・たまねぎ しいたけ・しょうが・にんにく・みかん パイン・もも・りんご・かんてん	662	24.6	24.7
18	金	○	【食育の日(毎月19日):新宮町、古賀市産みかん】 麦ごはん 根菜カレー ブロッコリーときのこのサラダ みかん	<b>こめ</b> ・むぎ じゃがいも・あぶら・ごま オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・いんげんまめ とうにゅう・ハム	たまねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん・しょうが にんにく・トマト・りんご・しめじ・ <b>みかん</b> ブロッコリー・ <b>こまつな</b> ・とうもろこし	677	22.7	19.5
21	月	○	【旬の食べ物:さつまいも】 さつまいもごはん 臭うどん 野菜の卵とじ	<b>こめ</b> ・ <b>さつまいも</b> 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・ベーコン	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	602	24.8	18.4
22	火	○	【旬の魚:鮭】 ぶどうねじりパン 鮭と里いものシチュー レンズ豆のサラダ	パン・さといも あぶら・オリーブオイル 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 なまクリーム・レンズまめ	ほしぶどう・たまねぎ・にんじん アスパラガス・キャベツ・ <b>だいこん</b> とうもろこし	616	25.5	20.6
24	木	○	【世界の料理:フランス】 胚芽パン ポトフ アーモンドサラダ りんご	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	たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ キャベツ・ <b>こまつな</b> ・カリフラワー りんご	607	23.9	24.8
25	金	○	【福岡県の郷土料理:がめ煮】 麦ごはん がめ煮 キャベツのごまネーズあえ ヨーグルト	<b>こめ</b> ・むぎ・あぶら さといも・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・まぐろ ヨーグルト	こんにやく・たけのこ・しいたけ にんじん・いんげん・ <b>だいこん</b> キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし	612	24.9	15.7
28	月	○	【料理の紹介:八宝菜】 麦ごはん 八宝菜 ポークシウマイ 切干大根の酢の物	<b>こめ</b> ・むぎ かたくりこ・あぶら こむぎこ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・いか・えび かまぼこ・しらすばし	キャベツ・たまねぎ・にんじん しょうが・とうもろこし・しいたけ だいこん	644	28.7	18.2
29	火	○	【旬の野菜:小松菜】 ミルクロールパン スパゲッティナポリタン 小松菜サラダ みかん	パン・スパゲッティ あぶら・オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう・ ぶたにく・とりにく・くきわかめ しらすばし	たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト アスパラガス・ <b>こまつな</b> ・キャベツ とうもろこし・ <b>みかん</b>	649	26.9	20.7
30	水	○	【料理の紹介:呉汁】 麦ごはん 卵焼き 茎わかめの煮付け 呉汁	<b>こめ</b> ・むぎ ごま・さとう・あぶら <b>さつまいも</b>	ぎゅうにゅう・たまご ぎゅうにく・くきわかめ あぶらあげ・みそ・だいず	こんにやく・ごぼう・たまねぎ えのきたけ・ <b>みずな</b>	607	22.1	18.8

\*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。