

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	からだちょうどいい体の調子をととのえる				
1	火	○	【福岡県食育・地産地消】 パン ソフトチーズ 豆腐のミートソース巻 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・えだまめ・キャベツ ブロッコリー・とうもろこし・みかん	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 切り干大根とピーマンの炒め物 お吸い物	こめ・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・みずな・とうがん	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 さばの生姜煮 れんこんのカレー炒め 重いものみそ汁	こめ・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・こんにゃく・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】 ソフトパンスパン マーレード 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・しらすぼし・だいず	なつみかん・たまねぎ・にんじん とうもろこし・えだまめ・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	こめ・むぎ あぶら・こむぎこ・ごま さとう・さつまいも	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・こまつな・だいこん 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・さつまいも 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 ぶたにく	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	こめ・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	こんにゃく・たまねぎ・しょうが・にんじん しいたけ・いんげん・キャベツ こまつな・かんぴょう・みかん	645	24.0	19.9	
14	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 昆布佃煮	こめ・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・だいこん ごぼう・みずな	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・ひよこまめ 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:手巻き寿司】 手巻き寿司(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・なっとう・まぐろ ぶたにく・あつあげ・みそ	キャベツ・にんじん こんにゃく・ごぼう・だいこん みずな	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 プロッコリーときのこのサラダ みかん	こめ・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 どうにゅう・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・みかん プロッコリー・こまつな・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 真うどん 野菜の卵とじ	こめ・さつまいも うどん・さとう・あぶら かたくりこ	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】 ぶりねじりパン 鮭と重いものシチュー 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・だいこん 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・こまつな・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 キャベツのごまねースあえ ヨーグルト	こめ・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	こんにゃく・たけのこ・しいたけ にんじん・いんげん・だいこん キャベツ・プロッコリー・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 ポークユウマイ 切干大根の酢の物	こめ・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・しらすぼし	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・くきわけめ しらすぼし	たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト アスパラガス・こまつな・キャベツ とうもろこし・みかん	649	26.9	20.7	
30	水	○	【料理の紹介:吳汁】 麦ごはん 鶏焼き 墨わかめの煮付け 真うどん	こめ・むぎ ごま・さとう・あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう・たまご ぎゅうにく・くきわけめ あぶらあげ・みそ・だいず	こんにゃく・ごぼう・たまねぎ えのきたけ・みずな	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）であります。