

令和5年6月分 予定献立表

6月、7月の目標 「清潔にして食べよう」

新宮町立新宮北小学校

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)
			さいろ	血や肉、骨になる	体の調子をととのえる	みどり			
1	○	【旬の魚:さば】 こめこパン さばのハーブやき カリコラーワのサラダ ひよこまめのスープ	パン・こめこ・さとう オリー・オオイル・あぶら じゃがいも	さば・ウインナー・ひよこまめ	クロックリー・カリフラワー たまねぎ・にんじん・あかピーマン パセリ・パプリカ	610	28.1	25.2	
2	○	【魚:鰯を知らう:ひじき】 おぎごはん じゃがいものそぼろに ひじきサラダ	こめ・おぎ・じゃがいも さとう・あぶら・マロニー ノンエツグアヨネーズ	おゆうにゅう・あつあげ とりにく・ぶたにく	たけのこ・しいたけ・いんげん にんにく・たまねぎ・にんじん ごまつな・キキペツ	606	20.7	18.4	
5	○	【魚:鰯を知らう:はるさめ】 おぎごはん あつあげのちゅうかに はるさめのすのもの	こめ・おぎ さとう・でんぶ はるさめ・ごまあぶら	おゆうにゅう・あつあげ とりにく・ぶたにく	たけのこ・しいたけ・いんげん にんにく・たまねぎ・にんじん ごまつな・キキペツ	604	21.3	19.3	
6	○	【かみかみ献立:れんこん】 せわりごんべパン ポークビーンズ れんこんサラダ オレソジ	パン・さとう・じゃがいも あぶら ノンエツグアヨネーズ	おゆうにゅう ぶたにく・だいず	トマト・にんにく たまねぎ・にんじん れんこん・オレソジ	615	23.4	25.6	
7	○	【料理を知らう:ごじる】 わかめごはん メンチカツ きゅうりのおかかあえ ごじる	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも	おゆうにゅう・だいず・とりにく あぶらあげ・かつおぶし ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・きゅうり どうもろこし・にんにく	622	23.9	16.0	
8	○	【魚:鰯を知らう:じゃがいも】 はいがパン いちごミックスヤム じゃがいものソテー やさしいスープ	はいがパン・だいず・バター さとう・じゃがいも	おゆうにゅう・ベーコン とりにく・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく いちご・りんご・キキペツ どうもろこし	602	23.0	22.4	
9	○	【旬の魚:いわし】 おぎごはん いわしのうめのかあげ ごんぶあえ のつべいじる	こめ・むぎ・こむぎこ あぶら・さとう じゃがいも・かたくりこ	おゆうにゅう・いわし とりにく・ごんぶ・とうふ あぶらあげ	ほうれんそう・にんじん ごんにやく・ごぼう・ねぎ しいたけ・もやし・うめ	600	23.4	18.2	
12	○	【魚:鰯を知らう:たけのこ】 おぎごはん さばしおやき たけのこのとさに みそけんちんじる	こめ・むぎ さとうも・さとう あぶら	おゆうにゅう・さば・とりにく あぶらあげ・みそ かつおぶし・とうふ	キキペツ・にんじん・たまねぎ たけのこ・れんこん ごんにやく・おぶかねぎ	637	26.8	22.1	
13	○	【魚:鰯を知らう:リンズまめ】 パン チキンとペーコンのスパゲツチイ リンズまめのサラダ ぶどうゼリー	パン・スパゲツチイ あぶら・さとう オリー・オオイル	おゆうにゅう ベーコン・とりにく まぐろ・リンズまめ	たまねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう・トマト・ぶどう どうもろこし・きゅうり	637	25.3	20.4	
14	○	【魚:鰯のマナー】 おぎごはん チキンカレー アスパラサラダ	こめ・むぎ あぶら・こめこ さとう	おゆうにゅう とりにく どうにもろろ・ベーコン	たまねぎ・にんにく・しょうが にんじん・トマト・りんご・キキペツ アスパラガス・とうもろこし	602	19.0	19.2	
15	○	【3色の魚器グループを知らう】 こくとうパン ハンバーグのきのこソースかけ サラダ たまねぎスープ	こくとうパン・あぶら さとう	おゆうにゅう・いんげんまめ ぶたにく・だいず・とりにく とりにゅう・ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・ほうれんそう キキペツ・あかピーマン・えのきたけ	624	24.5	26.1	
16	○	【かみかみ献立:かんぴょう】 おぎごはん いわしカリカリフライ かんぴょうサラダ ごまつなのみそしる	こめ・むぎ・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら じゃがいも	おゆうにゅう・ハム いわし・あつあげ みそ	たまねぎ・にんじん・いんげん キキペツ・きゅうり・クロックリー	618	20.6	20.0	
19	○	【魚:鰯の19日:福岡県産キキペツ】 おぎごはん にくじやが キキペツのたまねぎ	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・あぶら・ごま ノンエツグアヨネーズ	おゆうにゅう ぶたにく・まぐろ	たまねぎ・にんじん・いんげん キキペツ	619	20.1	20.4	
20	○	【夏野菜を知らう】 パン ナルーベリージヤム ポトフ だいずとツナのサラダ	パン・オリー・オオイル かたくりこ・あぶら ノンエツグアヨネーズ	おゆうにゅう ぶたにく・だいず・まぐろ	たまねぎ・にんじん・キキペツ どうもろこし・きゅうり ブルーベリー・アスパラガス	610	25.6	23.2	
21	○	【緑豆:だんごじる(天ぷら)】 おぎごはん とりにくのんににくしようがやき やさしいあえ だんごじる	こめ・むぎ あぶら・さとう しらたまこ・じゃがいも	おゆうにゅう とりにく・かつおぶし・ぶたにく みそ	ごまつな・キキペツ・えのきたけ ごんにやく・にんにく・にんじん みそ・ごぼう	620	24.0	17.6	
22	○	【旬の魚:あじ】 ミルクパン あじのクリームソースかけ つけあわせ(ブロッコリー) ごたくさんスープ	パン・オリー・オオイル あぶら・こめこ じゃがいも	おゆうにゅう あじ・ベーコン みそ・とりにゅう	たまねぎ・キキペツ にんじん・ねぎ・にら	611	29.0	24.2	
23	○	【おぎごはん チャンプルー もずくのみそしる さつまいもステーキ	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも ごまあぶら・さつまいも	おゆうにゅう ぶたにく・かつおぶし・ハム みそ・とりにゅう	たまねぎ・キキペツ にんじん・ねぎ・にら	602	21.3	19.2	
26	○	【魚:鰯を知らう:星わかめ】 おぎごはん いわしうめに くきわかめにつけ つくねじる	こめ・むぎ じゃがいも・さとう あぶら・さとうも	おゆうにゅう ぶたにく・くきわかめ とりにく・みそ・だいず	ごんにやく・ごぼう・にんじん えのきたけ・たまねぎ れんこん・ねぎ	607	24.2	19.2	
27	○	【魚:鰯を知らう:いちじく】 ワンローブパン イチジクジャム スパゲチイ・ミーソソース ハニーサラダ	パン・あぶら オリー・オオイル・さとう スパゲツチイ	おゆうにゅう とりにく・だいず・ぶたにく	たまねぎ・いちじく・トマト キキペツ・にんじん・とうもろこし ロケチ・スコーン・カラワ	617	24.1	18.9	
28	○	【料理の紹介:マーマー豆腐】 おぎごはん マーマー豆腐 わかめのちゅうかあえ せいとうみかん	こめ・むぎ あぶら・かたくりこ ごまあぶら・さとう	おゆうにゅう ぶたにく・だいず・とうふ みそ・わかめ・ハム	たまねぎ・にんにく・しょうが にんじん・しいたけ・ねぎ きゅうり・とうもろこし・みかん	613	21.4	16.7	
29	○	【給食当番の身支度チェック】 カツサンド(パン) とんかつ キキペツ ソース じゃがいものとうにゅうスープ	パン あぶら・さとう じゃがいも	おゆうにゅう ぶたにく・とりにく とりにゅう・ひよこまめ	ごまつな・キキペツ たまねぎ・にんじん	618	26.1	24.2	
30	○	【魚:鰯を知らう:わかめ】 にくみそどん(おぎごはん、にくみそどんのへ) わかめスープ	こめ・むぎ さとう・ごま・あぶら ごまあぶら	おゆうにゅう ぶたにく・だいず・みそ とらふ・わかめ	どうもろこし・ピーマン・にんにく もやし・たまねぎ・えのきたけ にんじん・おぶかねぎ	600	23.3	19.3	

※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、地産地消に取り組んでいます。給食で使用する食材は、なるべく県産品(本市)の使用に努めています。
(特に新宮町・古賀市産の食品(本市)の使用に努めています。)