

令和5年8、9月分 予定献立表

8月、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	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			
31	木	○	【食べ物を知ろう:パン】 てりやきチキンバーガー (パン、てりやきチキン、キャベツ) ウイナースープ	パン じゃがいも・あぶら パンこ・さとう・かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく ウイナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・えだまめ・しょうが あかピーマン・りんご・にんにく	622	25.6	26.1
1	金	○	【食べ物を知ろう:はるさめ】 むぎごはん あつあげのもの はるさめのすのもの いっしょくひじきのりつくだに	こめ・むぎ さとう・ごま・あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・ひじき・のり かつおぶし・いりこ	たけのこ・えのきだけ・いんげん たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ・とうもろこし	636	22.7	20.0
4	月	○	【疲れをとる食べ物:豚肉】 むぎごはん ぶたにくのむしに ゆでキャベツ かぼちゃのみそしる	こめ・むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ	しょうが・うめ・きりほしだいこん キャベツ・にんじん・かぼちゃ えのきたけ・ねぎ・たまねぎ	602	23.1	17.5
5	火	○	【くだもの栄養を知ろう】 はいがパン カレービーフン こまつなサラダ オレンジ	はいがパン・ビーフン あぶら・オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし ピーマン・しょうが・にんにく・こまつな きゅうり・とうもろこし・オレンジ	635	23.4	24.9
6	水	○	【食べ物を知ろう:キムチ】 キムチごはん ハムとコーンのとうにゅうスープ しゅうまい ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	こめ・あぶら かたくりこ・こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうにゅう だいたい・とりにく	はくさい・にんじん・こんにやく・ブロッコリー しいたけ・とうもろこし・こまつな、カリフラワー たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが	605	19.6	23.8
7	木	○	【福岡県の果物:いちじく】 ワンローフパン イチジクジャム さばのハーブやき キャベツ ミネストローネ	パン・さとう・だいたいバター オリーブオイル・じゃがいも たかきびマカロニ	ぎゅうにゅう・さば ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ・トマト にんじん・たまねぎ・セロリ・あかピーマン いちじく・パセリ・バジル・にんにく	619	23.5	25.8
8	金	○	【旬の野菜:ピーマン】 むぎごはん ぶたにくとピーマンのいたためもの はるさめスープ	こめ・むぎ あぶら・さとう かたくりこ・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・ベーコン	たまねぎ・しょうが・にんにく・にら にんじん・たけのこ・キャベツ・ピーマン しいたけ・えのきたけ・もやし・とうもろこし	612	22.3	18.3
11	月	○	【食べ物を知ろう:しょうが】 むぎごはん いわしのしょうがに キャベツのおかかいため さつまじる	こめ・むぎ さつまいも・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・いわし・とりにく あぶらあげ・みそ かつおぶし・とうふ	キャベツ・にんじん・たまねぎ ごぼう・だいこん ねぎ・しょうが	618	22.5	20.0
12	火	○	【食べ物を知ろう:チーズ】 チーズパン とうふのミートソースに ツナサラダ	パン・あぶら さとう・かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・チーズ ぶたにく とうふ・まぐろ	たまねぎ・にんにく にんじん・えだまめ キャベツ・マッシュルーム	609	27.4	26.7
13	水	○	【食事のマナー】 しそごはん さといもとだんごのもの やさしいわふうマヨネーズあえ	こめ・むぎ・はるさめ あぶら・さといも さとう・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく みそ・だいたい	れんこん・にんにく・しょうが にんじん・ごぼう・たまねぎ・こんにやく キャベツ・きゅうり・しそ・いんげん	661	22.0	22.4
14	木	○	【料理の紹介:鶏肉と大豆のマーメレード煮】 パン とりにくとだいたいのマーメレードに こふきいも やさいスープ	パン・さとう かたくりこ・じゃがいも たかきびマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン だいたい	えだまめ・しょうが・みかん たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・セロリ	601	27.1	22.7
15	金	○	【食べ物を知ろう:きのこ】 むぎごはん あきやさいカレー サラダ ふくじんづけ	こめ・むぎ・あぶら こめこカレールウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	トマト・キャベツ・とうもろこし・しめじ たまねぎ・ブロッコリー・にんじん りんご・しょうが・にんにく・ふくじんづけ	612	20.2	17.9
19	火	○	【手洗い献立:メンチカツバーガー】 メンチカツバーガー(パン メンチカツ キャベツ ソース) コーンとうにゅうシチュー	パン・じゃがいも あぶら こめコルウ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうにゅう・とうにゅうクリーム	たまねぎ・にんじん とうもろこし・キャベツ ブロッコリー	631	23.6	24.7
20	水	○	【食べ物を知ろう:もやし】 むぎごはん あつあげのそぼろあんかけ もやしのあえもの	こめ・むぎ・ごま あぶら・さとう ごまあぶら・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ みそ・ハム	もやし・キャベツ・きゅうり しいたけ・にんじん・たまねぎ とうもろこし・いんげん	628	21.4	21.8
21	木	○	【料理の紹介:ジャージャーめん】 ミルクパン ジャージャーめん やさしいごまネーズあえ オレンジ	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	もやし・にんじん・たまねぎ・たけのこ いんげん・ごぼう・ねぶかねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ・オレンジ	612	23.0	21.7
22	金	○	【料理の紹介:きんぴらごぼう】 むぎごはん いわしのうめに きんぴらごぼう みそしる	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし・とうふ・あげ みそ・ぶたにく	たまねぎ・キャベツ にんじん・ねぎ・ごぼう うめ・しそ・こんにやく	610	22.6	18.3
25	月	○	【食べ物を知ろう:ひよこまめ】 むぎごはん ハヤシライス ハムサラダ	こめ・むぎ・オリーブオイル じゃがいも・さとう あぶら・こめこハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム・ひよこまめ	にんじん・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマト・とうもろこし	600	17.1	17.5
26	火	○	【手洗い献立:ホットドッグ】 ホットドッグ (パン・ウイナー・キャベツのサラダ) やさしいスープ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ウイナー とりにく・ひよこまめ	キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・きゅうり こまつな・しめじ	603	24.5	27.6
27	水	○	【料理の紹介:かぼちゃ】 むぎごはん さばのかばやき かぼちゃのふくめに みそしる	こめ・むぎ あぶら・かたくりこ ごま・さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ・わかめ・あげ	たまねぎ・しょうが こまつな・しめじ かぼちゃ	678	20.8	24.8
28	木	○	【食べ物を知ろう:スパゲッティ】 こくとうパン スパゲッティナポリタン だいたいとツナのサラダ	パン・スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・ウイナー まぐろ・だいたい	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・トマト きゅうり・ブロッコリー	634	26.9	24.3
29	金	○	【行事:十五夜】 にくみそどん (むぎごはん、にくみそどんのぐ) わかめスープ じゅうごやだいたいふく	こめ・むぎ・もちこ さとう・ごま・あぶら ごまあぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいたい・みそ とうふ・わかめ	とうもろこし・ピーマン・にんにく もやし・たまねぎ・えのきたけ にんじん・ねぶかねぎ	659	23.5	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(太字)の使用に努めています。

(特に新宮町・古賀市産の食品(太字)の使用に努めています。)