



令和5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 熱や力のもとになる	あか 血や肉、骨になる	みどり 体の調子をととのえる			
1	水	○	【よくかんで食べよう】 むぎごはん ヒレカツ いっしょくトンカツソース きりぼしだいこんとピーマンのいためもの おすいもの	こめ・むぎ・こむぎこ あぶら・さとう・ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・ぎゅうにく	あかピーマン・ピーマン・レモン しいたけ・えのきたけ・たまねぎ・りんご にんじん・ねぎ・きりぼしだいこん・ブルーベリー	615	20.3	20.7
6	月	○	【大相模11月場所：ちゃんこ鍋】 むぎごはん さつまいものかりんとがらめ ちゃんこなべ しそひじき	こめ・むぎ さつまいも・あぶら さとう・さいとも	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく・とうふ・だいず あぶらあげ・みそ・ひじき	はくさい・にんじん・だいこん ごぼう・みずな・しそ・ごぼう・たまねぎ れんこん・にんにく・しょうが	640	17.7	18.2
7	火	○	【福岡県食育・地産地消月間11月】 キャロットパン ハニーマスタードチキン だいずとツナのサラダ コーンクリームスープ	パン・はちみつ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・こめコルウ	ぎゅうにゅう とりにく・だいず まぐろ・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・じゃがいも きゅうり・こまつな とうもろこし	674	29.7	31.9
8	水	○	【食べ物を知らう：煮】 むぎごはん ビーフカレー サラダ みかんゼリー	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも・こめコルウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ハム・とうにゅう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん とうもろこし・キャベツ・あかピーマン トマト・りんご・みかん	707	23.5	22.3
9	木	○	【食べ物を知らう：ひよこ豆】 パン りんごジャム さばのトマトソースかけ ブロッコリーときのこのサラダ ひよこまめのスープ	パン・さとう オリーブオイル・ ごま・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・ベーコン・ひよこまめ・とりにく いんげんまめ・とうにゅう・ハム	りんご・にんにく・パセリ・セロリ トマト・ブロッコリー・しめじ とうもろこし・たまねぎ・にんじん	702	28.6	30.1
10	金	○	【新宮町産：みかん】 むぎごはん あつあけのうまに 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・あつあけ・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 こまつな・かんぴょう・みかん	646	23.9	19.9
13	月	○	【福岡県の郷土料理：いわしのぬかみそだき】 むぎごはん いわしのぬかみそだき れんこんのカレーいため かぼちゃのみそしる	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう いわし・ベーコン・ひじき・だいず あぶらあげ・わかめ・みそ	れんこん・にんじん・かぼちゃ しょうが・たまねぎ・ねぎ ごぼう	600	21.5	16.9
14	火	○	【食べ物を知らう：だいこん】 こくとうパン ミートボールのあまずあえ だいこんのマリネ りんごゼリー	パン あぶら・さとう・パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく ハム	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・きくらげ だいこん・はだいこん・りんご	620	24.1	25.4
15	水	○	【料理の紹介：手巻ずし】 てまきずし(すしめし、のり、ひきわりなつとう、ツナサラダ) ぶたじる	こめ・さとう ノンエッグマヨネーズ さいとも	ぎゅうにゅう のり・なつとう・まぐろ ぶたにく・あつあけ・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・きゅうり	643	25.8	20.2
16	木	○	【料理の紹介：あげぱん】 きなこあげパン ふゆやさいのミネストローネ レンズまめのサラダ	パン じゃがいも・あぶら・きびマカロニ オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう ウインナー・まぐろ・いんげんまめ レンズまめ	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・パセリ・トマト キャベツ・とうもろこし・アスパラガス	611	22.2	25.6
17	金	○	【古賀市産：小松菜】 むぎごはん さけのおやき こまつなのごまあえ さつまじる	こめ・むぎ さとう・さつまいも	ぎゅうにゅう まぐろ・とうふ・ぶたにく みそ・さけ	キャベツ・こまつな・だいこん にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ	615	29.1	17.8
20	月	○	【旬の食べ物：さつまいも】 さつまいもごはん ぐろどん ひじきサラダ アップルコンポート	こめ・さつまいも うどん・さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ まぐろ・ひじき	しいたけ・にんじん・ねぶかねぎ きゅうり・キャベツ・とうもろこし りんご・きくらげ	643	22.0	22.3
21	火	○	【旬の魚：鮭】 パインパン さけとさいものシチュー カリフラワーのサラダ	パン・さいとも あぶら・こめコルウ さとう	ぎゅうにゅう・さけ いんげんまめ・とうにゅう とうにゅうクリーム・ベーコン	たまねぎ・にんじん・カリフラワー あかピーマン・キャベツ ブロッコリー・パイン	610	30.1	22.0
22	水	○	【福岡県の郷土料理：がめ煮】 むぎごはん がめに キャベツのごまネーズあえ みかん	こめ・むぎ・あぶら さいとも・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・ハム	こんにやく・たけのこ・しいたけ だいこん・にんじん・いんげん・みかん キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし	637	21.4	19.6
24	金	○	【食べ物を知らう：ヨーグルト】 むぎごはん ハヤシライス ハムサラダ げんきヨーグルト	こめ・むぎ・じゃがいも オリーブオイル さとう・こめこハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ハム ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・トマト キャベツ・きゅうり・とうもろこし マッシュルーム	684	22.8	20.7
27	月	○	【料理の紹介：八宝菜】 むぎごはん はつぼうさい チキンカツ きりぼしだいこんのすのもの	こめ・むぎ かたくりこ・あぶら パンこ・こむぎこ・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・だいず ぶたにく	はくさい・たまねぎ・にんじん しょうが・たけのこ・しいたけ きりぼしだいこん・きくらげ・ヤングコーン	620	23.0	20.2
28	火	○	【福岡県産：豆乳】 はいがパン いちじくジャム とうにゅうクリームスバゲティー こまつなサラダ	パン・スバゲティー あぶら・オリーブオイル さとう・ごま	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン・ハム とうにゅう・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのきたけ アスパラガス・こまつな・キャベツ いちじく	635	24.6	23.2
29	水	○	【料理の紹介：臭汁】 むぎごはん ぎゅうどんのぐ くわかめのにつけ ごじる	こめ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・くわかめ・とりにく あぶらあげ・みそ・だいず	こんにやく・ごぼう・たまねぎ にんじん・あかピーマン ねぎ・ふかねぎ	661	26.3	22.8
30	木	○	【食べ物を知らう：豆】 しょうパン みかんジャム ビーンズシチュー キャベツとだいこんのサラダ こめこうにゅうプリンタルト	パン・あぶら・かたくりこ じゃがいも・さとう こめこ	ぎゅうにゅう・くわかめ ウインナー・いんげんまめ ハム・とうにゅう・だいず	たまねぎ・にんじん だいこん・えだまめ とうもろこし・りんご・みかん	671	20.8	27.9

*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。
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。