



令和6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

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			
3	月	○	【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	ぎゅうにゅう・だいず・とりにく あぶらあげ・かつおぶし ぶたにく わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・きゅうり・ねぎ とうもろこし・にんにく	604	23.0	13.7
4	火	○	【手作り献立:ハニートースト】 ハニートースト ごぼうときゅうりのサラダ ぐだくさんスープ	パン・さとう・はちみつ だいずバター・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろ・ぶたにく ひよこまめ・ベーコン	ごぼう・きゅうり・たまねぎ キャベツ・にんじん・トマト にんにく	600	20.8	28.9
5	水	○	【たけのこ】 むぎごはん 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 さといも・さとう	ぎゅうにゅう・さば・とりにく あぶらあげ・みそ かつおぶし・とうふ	にんじん・しいたけ たけのこ・れんこん こんにやく・ねぶかねぎ	623	26.2	21.7
6	木	○	【じゃがいも】 はいがパン いちごミックスジャム やさしいスープ じゃがいものソテー	はいがパン・だいずバター さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく いちご・りんご・キャベツ とうもろこし	610	22.8	24.4
7	金	○	【マーボー豆腐】 むぎごはん マーボーどうふ わかめのちゅうかあえ りんごゼリー	こめ・むぎ あぶら・でんぶん ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・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・りんご	620	21.0	16.7
10	月	○	【いわし】 むぎごはん いわしのうめのかあげ こんぶあえ のっぺいじる	こめ・むぎ・こむぎこ あぶら・さとう じゃがいも・でんぶん	ぎゅうにゅう・いわし とりにく・こんぶ・とうふ あぶらあげ	ほうれんそう・にんじん こんにやく・ごぼう・ねぎ しいたけ・もやし・うめ	612	22.7	20.1
11	火	○	【れんこん】 けんさんこむぎしよくパン ポークピーンズ れんこんサラダ オレンジ	パン・さとう・じゃがいも あぶら・とうにゅうクリーム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず まぐろ・くわわかめ	トマト・にんにく・ほうれんそう たまねぎ・にんじん れんこん・オレンジ	636	26.7	26.9
12	水	○	【食事のマナー】 むぎごはん チキンカレー アスパラサラダ	こめ・むぎ あぶら・こめこカレールウ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ・にんにく・しょうが にんじん・トマト・りんご・キャベツ アスパラガス・とうもろこし	613	19.2	19.3
13	木	○	【さば】 こめこパン さばのハーブやき カリフラワーのサラダ ひよこまめのスープ	パン・こめこ・さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・ウインナー・ひよこまめ とうにゅう	ブロッコリー・カリフラワー たまねぎ・にんじん・あかピーマン パセリ・バジル	609	27.4	26.9
14	金	○	【はるさめ】 むぎごはん あつあげのちゅうかに はるさめのすのもの	こめ・むぎ さとう・でんぶん はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・あつあげ とりにく・ぶたにく	たけのこ・きくらげ・いんげん にんにく・たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ	614	21.8	20.0
17	月	○	【沖縄慰霊の日(6月23日):沖縄県の料理】 むぎごはん タマナーチャンプルー もずくのみそしる さつまいもスティック	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	ぎゅうにゅう・ベーコン ぶたにく・かつおぶし・ハム もずく・みそ・あつあげ	たまねぎ・キャベツ にんじん・ねぎ・にら	607	22.0	19.4
18	火	○	【三色の食品グループを知ろう】 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・こめこホワイトルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・とりにく とうにゅう・ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマト・カリフラワー マッシュルーム・ほうれんそう えのきだけ・ロマネスコカリフラワー	633	25.1	27.4
19	水	○	【食べ物を知ろう:まわかめ】 むぎごはん いわしうめに つくねじる くわわかめにつけ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう あぶら・さといも	ぎゅうにゅう・いわし・あげ・ぎゅうにく ぶたにく・くわわかめ とりにく・みそ・だいず	こんにやく・ごぼう・にんじん えのきだけ・たまねぎ れんこん・ねぎ	638	26.0	21.1
20	木	○	【ココア】 ココアあげパン キャベツとソーセージのスープに だいずとツナのごまネーズ	パン・あぶら・さとう ココア・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー・だいず まぐろ	きゅうり・ブロッコリー たまねぎ・にんじん キャベツ	617	22.8	29.5
21	金	○	【福岡県産キャベツ】 むぎごはん にくじゃが キャベツのサラダ	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・あぶら・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・まぐろ・ハム	たまねぎ・にんじん・いんげん キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	631	20.8	20.8
24	月	○	【かんぴょう】 むぎごはん いわしかりかりフライ かんぴょうサラダ こまつなのみそしる	こめ・むぎ・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう・ハム いわし・あつあげ みそ	きゅうり・キャベツ・かんぴょう たまねぎ・こまつな・にんじん こんにやく	619	20.8	20.0
25	火	○	【ブルーベリー】 ワンローフパン ブルーベリージャム スパゲティミートソース ハニーサラダ	パン・あぶら オリーブオイル・さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく・だいず・ぶたにく	たまねぎ・トマト・ブルーベリー キャベツ・にんじん・とうもろこし ロマネスコカリフラワー	603	23.7	18.7
26	水	○	【にんにく】 むぎごはん とりにくのにんにくしょうがやき やさしいあえ ぶたじる	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・かつおぶし・ぶたにく みそ・とうふ	こまつな・キャベツ・えのきだけ こんにやく・にんにく・にんじん ごぼう・ねぎ・たまねぎ	601	23.7	17.5
27	木	○	【給食当番の身支度チェック】 カツサンド(パン とんかつ キャベツ 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 パンこ・こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とうにゅう・ひよこまめ	こまつな・キャベツ たまねぎ・にんじん ブルーベリー	602	25.1	24.8
28	金	○	【わかめ】 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 ぶどうゼリー	こめ・むぎ さとう・ごま・あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・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・えのきだけ にんじん・ねぶかねぎ・ぶどう	641	23.3	19.4

※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。)