



令和6年10月分 予定献立表

8・9・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)	たんぱく質 (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			
1	火	○	【しょうが】 こくとうパン ぶたにくのジンジャーソース ほうれんそうのゴマネーズあえ コーンとうにゅうスープ	パン・さとう じゃがいも・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン とうにゅう・とうにゅうクリーム	しょうが・ねぎ ほうれんそう・たまねぎ・にんじん とうもろこし・パセリ・レモン	608	26.3	25.4
2	水	○	【ふくじんづけ】 むぎごはん あきやさいかレー 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・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく とうにゅう	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	611	20.2	18.0
3	木	○	【じゃがいも】 パン パイパン さけのカレークリームソース フライドポテト ぐだくさんスープ	パン あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ・みそ・とうにゅうクリーム ウインナー・いんげんまめ・とりにく	にんにく・しょうが・パイ たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・とうもろこし	604	30.2	23.7
4	金	○	【食事のマナー】 しそごはん さといもとだんごのもの やさいの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・だいず・まぐろ	れんこん・にんにく・しょうが にんじん・ごぼう・たまねぎ・こんにゃく キャベツ・しそ・いんげん	657	21.8	22.5
7	月	○	【料理の紹介 マーボーどうふ】 むぎごはん マーボーどうふ わかめのちゅうかあえ	こめ・むぎ・さとう でんぶん あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ハム・とうふ・わかめ	しいたけ・とうもろこし たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん きゅうり・ねぎ	604	21.0	18.9
8	火	○	【ひよこまめ】 パン みかんジャム ツナシチュー ひよこまめのサラダ	パン・じゃがいも あぶら・さとう こめこホワイトルウ	ぎゅうにゅう・まぐろ・とうにゅう いんげんまめ・とうにゅうクリーム・とりにく ハム・ベーコン・ひよこまめ	たまねぎ・えだまめ・にんにく キャベツ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし・みかん・ピーマン	603	27.4	21.4
9	水	○	【福岡県産品 しいら】 むぎごはん しいらフライ こまつなソテー きのこじる	こめ・むぎ こむぎこ・ぼんこ さといも・あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう しいら・ハム・だいず あぶらあげ・とりにく	こまつな・たまねぎ しめじ・えのきたけ・にんじん こんにゃく・ごぼう・みずな・しいたけ	601	25.2	18.7
10	木	○	【目の愛護デー(10月10日):ブルーベリー】 ワンローフパン ブルーベリージャム きのコスパゲッティ ポテトサラダ	パン・スパゲッティ あぶら・さとう・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん・たまねぎ・きゅうり ほうれんそう・えのきたけ・しめじ マッシュルーム・ブルーベリー・とうもろこし	613	24.1	22.5
11	金	○	【福岡県産品 だいず】 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	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・とりにく	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	607	24.2	21.4
15	火	○	【料理の紹介 ハンバーガー】 ハンバーガー(パン、ハンバーグケチャップソース) キャベツ) キャロットポタージュ	パン・あぶら じゃがいも・でんぶん だいずバター・さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく・ぶたにく・いんげんまめ とうにゅう・とうにゅうクリーム	キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・トマト・きゅうり・あかピーマン	601	25.2	23.2
16	水	○	【みそ】 むぎごはん さばのホイル焼き こまつなのびたし しんしゅうみそのみそしる	こめ・むぎ・さとう さつまいも・こめこ わかめ・しんしゅうみそ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう さば・あつあげ・みそ	にんじん・こまつな えのきたけ・ごぼう・たまねぎ	626	26.1	16.9
17	木	○	【にんじん】 キャロットパン チキンピーンズ ごぼうサラダ	パン・ごま じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく だいず・とうにゅうクリーム いんげんまめ・くきわかめ	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・ごぼう・キャベツ きゅうり	642	23.0	31.4
18	金	○	【れんこん】 むぎごはん いわしかりかりフライ れんこんのしそあえ さといものみそしる	こめ・むぎ・でんぶん あぶら・じゃがいも さといも・こめこ	ぎゅうにゅう いわし・とうふ・みそ あぶらあげ	れんこん・きゅうり・しそ たまねぎ・にんじん・こまつな しょうが	601	19.2	18.7
21	月	○	【さつまいも】 さつまいもごはん ぐうどん ひじきサラダ	こめ・さつまいも うどん 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 きくらげ	621	22.3	22.0
22	火	○	【ココア】 ココアあげパン コーンクリームスープ カリフラワーのサラダ	パン・あぶら・ココア さとう あぶら・こめこホワイトルウ	ぎゅうにゅう いんげんまめ・とりにく ハム	たまねぎ・にんじん・レモン とうもろこし・パセリ カリフラワー・ロマネスコカリフラワー	603	21.5	24.4
23	水	○	【げんきサラダ】 むぎごはん さばのごまだれ げんきサラダ みそしる みかんゼリー	こめ・むぎ ごま・さとう じゃがいも・でんぶん	ぎゅうにゅう・さば・ハム かつおぶし・こんぶ とうふ・わかめ・みそ	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・たまねぎ みずな・みかん	623	22.9	17.4
24	木	○	【調味料】 パン いちごジャム ハニーマスタードチキン こふきいも やさいスープ	パン・はちみつ さとう・あぶら じゃがいも・たかきび	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん キャベツ・こまつな	607	27.2	25.4
28	月	○	【福岡県の料理「だぶ」】 むぎごはん いわしのおかか くきわかめにつけ だぶ	こめ・むぎ さとう・ごま・さといも でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたにく いわし・くきわかめ・とりにく かつおぶし・あつあげ	しいたけ・ごぼう こんにゃく・にんじん	615	24.0	21.3
29	火	○	【トマト】 ガーリックパン トマトとうにゅうシチュー だいずとツナのゴマネーズ	パン・じゃがいも・オリーブオイル あぶら・ノンエッグマヨネーズ こめこホワイトルウ・ごま	ぎゅうにゅう・だいず まぐろ・とうにゅう・しるいんげんまめ ぶたにく・とうにゅうクリーム	にんじん・たまねぎ・トマト きゅうり・ブロッコリー パセリ・にんにく	622	23.2	30.6
30	水	○	【料理の紹介 カレー】 むぎごはん ポークカレー ハニーサラダ	こめ・むぎ・あぶら こめこカレールウ・オリーブオイル じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とうにゅう	トマト・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・きゅうり・にんじん りんご・しょうが・にんにく・レモン	639	21.1	19.9
31	木	○	【行事食:ハロウィン】 ツナサンド(パン、かぼちゃサラダ) ミートボールスープ かぼちゃパブロー	パン・さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう・こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン・まぐろ・とりにく とうにゅう	はくさい・にんじん・たまねぎ かぼちゃ・ほうれんそう とうもろこし	611	26.3	22.8

*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。)