



# 令和6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)
				さいり	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	金	○	【よくかんで食べよう】 むぎごはん とりすき もやしすのもの こんぶつくだに	こめ・むぎ あぶら・さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・わかめ こんぶ	もやし・ねぶかねぎ・こんにやく しいたけ・えのきたけ・たまねぎ にんじん・とうもろこし・はくさい・ごぼう	605	21.6	17.2
5	火	○	【とうふ】 ミルクロールパン とうふのミートソースに キャベツとコーンのサラダ	パン・あぶら・でんぷん さとう・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく とうふ・ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ えだまめ・にんにく・マッシュルーム とうもろこし・ほうれんそう	645	26.6	29.3
6	水	○	【かぼちゃ】 むぎごはん ちゅうかどん かぼちゃサンドフライ ぶどうゼリー	こめ・むぎ でんぷん・あぶら・さといも パンこ・こむぎこ・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・だいたず ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン しょうが・こまつな・しいたけ・かぼちゃ きくらげ・れんこん・ぶどう	664	20.3	21.8
7	木	○	【ひよこまめ】 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・こめこルウ 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	672	27.6	30.4
8	金	○	【ハヤシライス】 むぎごはん ハヤシライス ハムサラダ	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	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	606	21.2	18.6
12	火	○	【福岡県産 小麦】 ふくおかけんさんこむぎパン いちじくジャム とうにゅうクリームスパゲティー レンズまめサラダ	パン・スパゲッティ あぶら・オリーブオイル さとう・だいたずバター・こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン・まぐろ とうにゅう・レンズまめ	たまねぎ・にんじん・しめじ・カリフラワー アスパラガス・とうもろこし いちじく・きゅうり	602	24.3	20.6
13	水	○	【こうやどうふ】 むぎごはん いわしのかぼすレモンに こうやどうふのはちもくに みそしる	こめ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こうやどうふ いわし・あぶらあげ・みそ	にんじん・ピーマン・きくらげ・しめじ たまねぎ・こんにやく・しいたけ こまつな・かぼす・レモン	646	27.3	20.9
14	木	○	【だいこん】 こめこパン ミートボールのあまずあえ だいこんのマリネ	パン あぶら・さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ハム・だいたず	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	640	27.7	25.9
15	金	○	【福岡県産 小麦】 むぎごはん ビーフカレー サラダ	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも・こめこカレールウ	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	668	24.4	23.5
18	月	○	【大相撲11月場所:ちゃんこなべ】 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・さといも	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・だいたず 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・にんにく たまねぎ・れんこん・しょうが	681	19.3	21.7
19	火	○	【手あらい】 ハニートースト ごぼうときゅうりのサラダ ぐたくさんスープ	パン・はちみつ・さとう じゃがいも・だいたずバター ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム・ベーコン・ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・きゅうり ごぼう・トマト キャベツ	603	21.5	28.6
20	水	○	【てまきずし】 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 さといも	ぎゅうにゅう のり・なつとう・まぐろ ぶたにく・あつあげ・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	651	26.2	20.9
21	木	○	【福岡県食育・地産地消月間11月】 ぶどうパン あじのパンこやき ほうれんそうサラダ キャロットポタージュ	パン・オリーブオイル あぶら・だいたずバター・パンこ じゃがいも・こめこルウ	ぎゅうにゅう あじ・ウインナー・ベーコン とうにゅう・とうにゅうクリーム	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう にんにく・カリフラワー ぶどう・パセリ・ピーマン	617	25.6	24.6
22	金	○	【新宮町産 みかん】 むぎごはん にくみそどん わかめスープ みかん	こめ・むぎ・さとう あぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・だいたず ぶたにく・ぎゅうにく・あかだしみそ とうふ・わかめ	にんにく・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ・とうもろこし・えのきたけ ピーマン・もやし・みかん	644	24.0	21.6
25	月	○	【れんこん】 むぎごはん いわしのうめに 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 だいたず・ベーコン・あぶらあげ みそ・いわし・わかめ・ひじき	かぼちゃ・ごぼう にんじん・たまねぎ・ねぎ うめ・しそ・れんこん	621	22.8	19.4
26	火	○	【古賀市産 小松菜】 せわりコッペパン こまつないりドライカレー はくさいのスープ	パン じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく・だいたず とうふ・ベーコン	にんじん・こまつな トマト・はくさい・たまねぎ しめじ・パセリ・にんにく	650	31.0	29.0
27	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 のりつくだに	こめ・むぎ・あぶら さといも・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・ひじき のり・にぼし・かつお	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 キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし	602	21.5	19.5
28	木	○	【鮭】 はいがパン さけとさといものシチュー カリフラワーのサラダ	パン・さといも あぶら・こめこルウ さとう	ぎゅうにゅう・さけ 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	616	31.4	25.0
29	金	○	【りんご】 むぎごはん ぎゅうどん だいたずとツナのサラダ アップルコンポート	こめ・むぎ さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたず・まぐろ	たまねぎ・しいたけ・しょうが にんじん・ねぶかねぎ キャベツ・きゅうり・りんご	620	24.3	21.5

\*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。)