



令和7年5月分 予定献立表

4月・5月の目標「はやく準備をして上手に後かたづけをしよう」



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			
1	木	○	【だいず】 パン りんごジャム ミートボールスープ だいずとツナのサラダ	パン さとう あぶら・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・とりにく だいず・まぐろ	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・アスパラガス りんご・とうもろこし・しょうが・にんにく	620	25.6	24.8
2	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	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 たまねぎ・えのきだけ・はくさい にんじん・ねぶかねぎ	604	24.2	20.6
7	水	○	【給食当番の身支度】 むぎごはん いわしのしょうがに きゅうりのサラダ けんちんじる	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・あぶら ごまあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・とりにく いわし・いりこ とうふ	にんじん・しいたけ・ごぼう しょうが・きゅうり・とうもろこし こんにやく・ねぎ・たまねぎ・れんこん	613	21.0	20.9
8	木	○	【スパゲティ】 こくとうパン スパゲティトマトソース キャベツのサラダ	パン・スパゲティ オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	たまねぎ・ピーマン・きゅうり にんじん・キャベツ・トマト ほうれんそう・とうもろこし	614	26.3	21.1
9	金	○	【八珍豆腐】 むぎごはん はちんどうふ はるさめのあえもの とうにゅうプリン	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・あぶら・はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とうにゅうプリン	たまねぎ・にんじん・しょうが たけのこ・しいたけ・いんげん・きくらげ もやし・キャベツ	660	17.7	21.7
12	月	○	【のり】 むぎごはん さつまいものかりんとがらめ ちゃんこなべ のりつくだに	こめ・むぎ さつまいも・でんぶん さとう・あぶら・さといも	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・ぶたにく・だいず あぶらあげ・のり・みそ・いりこ	はくさい・にんじん・たまねぎ ごぼう・れんこん・ねぶかねぎ みずな・にんにく・しょうが	617	16.0	16.9
13	火	○	【トマト】 ガーリックパン トマトシチュー 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 まぐろ・とうにゅう・とりにく 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・キャベツ	605	22.8	28.8
14	水	○	【きりぼしだいこん】 むぎごはん かぼちゃサンドフライ きりぼしだいこんのおかかあえ ぶたじる	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・パンこ さとう・でんぶん・こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・かつおぶし・とうふ だいず・いりこ・みそ	キャベツ・しめじ たまねぎ・にんじん・きりぼしだいこん ねぎ・かぼちゃ・こんにやく	615	18.0	18.4
15	木	○	【ハニーマスタードチキン】 パン みかんジャム ハニーマスタードチキン つけあわせ(ブロッコリー)コーンクリームスープ	パン・あぶら はちみつ・じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ブロッコリー・とうもろこし たまねぎ・にんじん みかん	601	27.2	22.4
16	金	○	【いわし】 むぎごはん こいわしのうめフライ ほうれんそうのゴマネーズあえ とうふのみそしる	こめ・むぎ・さとう・パンこ こむぎこ・こめこ・ごま ノンエッグマヨネーズ・あぶら	ぎゅうにゅう いわし・とうふ みそ・あぶらあげ・いりこ	ほうれんそう・とうもろこし みずな・たまねぎ うめ・しめじ	616	19.8	22.6
19	月	○	【こんにやく】 むぎごはん あじなんぼんづけ こんにやくのいためもの かぼちゃのみそしる	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう あじ・とうふ・みそ ぶたにく・いりこ	こんにやく・しょうが にんじん・いんげん・しいたけ こまつな・たまねぎ・かぼちゃ	600	21.5	17.7
20	火	○	【じゃがいも】 パン ぶたにくのトマトにこみ こふきいも きりぼしだいこんとベーコンのスープ	パン じゃがいも・あぶら・こめこ オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン いんげんまめ	たまねぎ・みずな・トマト にんにく・にんじん・キャベツ きりぼしだいこん・えのきだけ	609	26.1	23.7
21	水	○	【きゅうり】 しそごはん ぐうどん こめこしゅうまい・やさいのそくせきづけ	こめ・むぎ・うどん さとう・ごまあぶら こめこ・あぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・わかめ ぶたにく・だいず・いりこ	しいたけ・キャベツ にんじん・ねぎ・たまねぎ きゅうり・しそ	623	20.3	18.1
22	木	○	【てあらい】 まるパン ハンバーグのトマトケチャップソース ゆでキャベツ ぐだくさんスープ	パン・さとう でんぶん・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ベーコン・だいず	キャベツ・りんご・にんにく たまねぎ・にんじん ほうれんそう	600	26.4	24.2
23	金	○	【カレー】 むぎごはん ポークカレー カリフラワーのサラダ りんごゼリー	こめ・むぎ じゃがいも・さとう あぶら・こめこカレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ・にんじん・しょうが トマト・にんにく・りんご・レモン キャベツ・とうもろこし・カリフラワー	669	20.7	21.8
27	火	○	【キャベツ】 ミルクパン とうふのミートソースに ウインナーサラダ	パン・あぶら・さとう でんぶん・こめこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ ウインナー	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく・えだまめ マッシュルーム	624	24.8	28.2
28	水	○	【さば】 むぎごはん さばのごまだれ キャベツのおかかいため じゃがいものみそしる	こめ・むぎ さとう・じゃがいも でんぶん・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう さば・あぶらあげ・いりこ みそ・かつおぶし・わかめ	たまねぎ・しょうが ねぎ・キャベツ とうもろこし・にんじん	600	23.5	18.5
29	木	○	【とうにゅう】 パン いちごジャム げんきサラダ コーンとうにゅうシチュー	パン じゃがいも・あぶら こめこホワイトルウ	ぎゅうにゅう ハム・こんぶ・とりにく・ベーコン とうにゅう・かつおぶし	キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・ブロッコリー きゅうり・いちご・りんご	604	23.0	21.9
30	金	○	【世界の料理(韓国):ピビンパブ、チャブチェ】 ピビンパブ(むぎごはん、ピビンパブ、) チャブチェ オレンジ	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶん はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン	にんじん・もやし・ほうれんそう いんげん・にんにく・たまねぎ・にら たけのこ・しいたけ・あかピーマン・オレンジ	610	20.4	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。

5月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地
きゅうり	福岡 佐賀 熊本
キャベツ	福岡 熊本 大分 宮崎
かぼちゃ	ニュージーランド
もやし	福岡
ピーマン	高知 宮崎

種類	主な産地
桃栗ねぎ	大分 長崎
たまねぎ	九州
じゃがいも	九州
人参	九州
しめじ えのき	福岡

種類	主な産地
にら	大分 熊本
水菜	福岡
ねぎ	福岡
白菜	宮崎 大分 熊本
米 麦	福岡

