

# 令和7年8、9月分 予定献立表

8月、9月、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)	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	からだをよしめる 体の調子をととのえる			
29	金	○	【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 じやがいも・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とうにゅう・まぐろ	トマト・とうもろこし・きゅうり・キャベツ たまねぎ・にんじん りんご・しょうが・にんにく・レモン	638	21.3	20.1
1	月	○	【はるさめ】 むぎごはん にくどうふ はるさめのすのもの こんぶつくだに	こめ・むぎ さとう・ごま・あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう・やきどうふ ぶたにく・こんぶ	えのきだけ・いんげん たまねぎ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・とうもろこし・こんにゃく・しそ	611	21.3	17.2
2	火	○	【手洗い献立:チキンカツバーガー】 チキンカツバーガー(ミルクパン チキンカツ てづくりタルタルソース) ぐだくさんスープ	パン・じやがいも・パンこ・こむぎこ あぶら・こめこ・さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・トマト キャベツ きゅうり・ブロッコリー・とうもろこし	609	26.3	26.9
3	水	○	【豚肉】 むぎごはん ぶたにくのむしに ゆでキャベツ かぼちゃのみそしる	こめ・むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・あげ みそ・いりこ	しょうが・うめ・きりほし大いこん キャベツ・にんじん・かぼちゃ えのきだけ・ねぎ・たまねぎ	606	23.3	18.6
4	木	○	【くだもの栄養を知ろう】 はいがパン カレービーフン こまつなサラダ オレンジ	はいがパン・ビーフン あぶら・オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・まぐろ くきわかめ・とりにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし ピーマン・しょうが・にんにく・こまつな とうもろこし・オレンジ・きゅうり	628	25.0	24.8
5	金	○	【ほうれんそう】 むぎごはん しろみざかなのてんぶら ほうれんそうのあえもの たまねぎのみそしる	こめ・むぎ・こむぎこ あぶら・でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ほき わかめ・みそ とうふ・いりこ	にんじん・たまねぎ えのきだけ・ほうれんそう・とうもろこし ねぎ	604	18.5	20.9
8	月	○	【食事のマナー】 むぎごはん さといものそぼろに すのもの ツナたいす	こめ・むぎ あぶら・さといも さとう・ごま	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく だいず・まぐろ・わかめ	しいたけ・とうもろこし・しょうが にんじん・たまねぎ・こんにゃく キャベツ・きゅうり・いんげん	617	22.5	17.6
9	火	○	【ブルーベリー】 ワンローフパン ブルーベリージャム さばのハーブやき キャベツつけあわせ トマトスープ	パン・さとう・だいす・バター オリーブオイル・じやがいも とりにく	ぎゅうにゅう・さば ワインナー パン	キャベツ・トマト にんじん・たまねぎ・とうもろこし パセリ・バジル・にんにく・ブルーベリー	622	25.4	29.7
10	水	○	【キムチ】 キムチごはん ハムとコーンのとうにゅうスープ こめこしゅうまい ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	こめ・あぶら でんぶん・こめこ・さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ハム ぶたにく・とうにゅう だいず・とりにく・かつおぶし・こんぶ	はくさい・にんじん・こんにゃく・プロッコリー しいたけ・とうもろこし・こまつな・カリフラワー たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが・キャベツ	600	19.9	23.5
11	木	○	【ジャージャーめん】 チーズパン ジャージャーめん やさいのごまネーズあえ	パン・スペゲッティ あぶら・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ・とりにく チーズ	もやし・にんじん・たまねぎ・たけのこ いんげん・ごぼう・ねぶかねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ	616	25.6	24.9
12	金	○	【はちみつ】 むぎごはん なつやさいカレー ハニーサラダ	こめ・むぎ・オリーブオイル じやがいも・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 ハム・とりにく・まぐろ	にんじん・キャベツ・しょうが きゅうり・たまねぎ・とうがん・りんご・にんにく トマト・とうもろこし・ピーマン・レモン	639	21.3	20.7
16	火	○	【さらうどん】 パインパン ぱりぱりさらうどん (あげめん あんかけ) ナムル	パン・あぶら・あげめん さとう・でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・もやし にんじん・あかピーマン・こまつな・パイン・きゅうり キャベツ・たけのこ・しいたけ・ほうれんそう	601	21.5	22.5
17	水	○	【いわし】 むぎごはん いわしのうめに きんぴらごぼう ジャガイものみそしる	こめ・むぎ・あぶら さとう・じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし・とうふ・あげ みそ・ぶたにく・いりこ	たまねぎ にんじん・ねぎ・ごぼう うめ・しそ・こんにゃく	604	22.7	18.5
18	木	○	【手洗い献立:ホットドッグ】 ホットドッグ (パン・ワインナー・ケチャップ) コーンシチュー キャベツのサラダ	パン じゃがいも・こめこホワイトルウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ワインナー とりにく・とうにゅう とうにゅうクリーム	キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・きゅうり プロッコリー	680	25.5	29.3
19	金	○	【ピーマン】 むぎごはん ぶたにくとピーマンのいためもの はるさめスープ かぼちゃプリン	こめ・むぎ あぶら・さとう でんぶん・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・ベーコン	たまねぎ・しょうが・にんにく・にら・かぼちゃ にんじん・たけのこ・キャベツ・ピーマン しいたけ・えのきだけ・もやし・とうもろこし	655	22.5	18.4
22	月	○	【きゅうり】 むぎごはん ハヤシライス キャベツときゅうりのサラダ	こめ・むぎ・オリーブオイル じやがいも・さとう あぶら・こめこハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん・キャベツ・マッシュルーム きゅうり・たまねぎ トマト・とうもろこし	605	18.7	17.5
24	水	○	【かぼちゃ】 むぎごはん サケフライ かぼちゃのふくめに とうふのみそしる	こめ・むぎ あぶら・こむぎこ・でんぶん ごま・さとう・パンこ	ぎゅうにゅう・さけ とうふ・いりこ みそ・わかめ・だいず	しめじ・かぼちゃ こまつな	635	23.5	17.3
25	木	○	【レンズまめ】 あげパン ピーフシチュー レンズまめのサラダ	パン・さとう・あぶら じゃがいも・オリーブオイル こめこハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ・まぐろ	トマト たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし	624	21.5	24.7
26	金	○	【もやし】 むぎごはん あつあげのそぼろあんかけ もやしのあえもの	こめ・むぎ・ごま あぶら・さとう ごまあぶら・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ ハム	もやし・キャベツ・きゅうり しいたけ・にんじん・たまねぎ とうもろこし・いんげん	631	22.0	22.6
29	月	○	【じゃがいも】 むぎごはん にくじゃが ハムサラダ	こめ・むぎ 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 ハム	こんにゃく・しいたけ たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・いんげん	610	19.3	18.2
30	火	○	【ポルシチ】 ライムギパン ツナサンドのぐ ポルシチ	らいむぎパン じゃがいも・あぶら・こめこハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろ・ぎゅうにく・とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん きゅうり・トマト セロリ	642	26.9	29.1

※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。

