



令和7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	こん 献 立 名	つか しょひん たいない おも はたら 使われている食品と体内での主な働き				ねつりょう (kcal)	タンパク質 (g)	しつ 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 ちょうし 体の調子をととのえる				
1	水	○	【あじ】 むぎごはん あじのごまてりやき キャベツのマヨあえ ぶたじる	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ ハム いりこ みそ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	601	26.1	18.4	
2	木	○	【にんじん】 キャロットパン チキンビーンズ ブロッコリーとキノコのサラダ	パン ごま さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル こめこ	ぎゅうにゅう とりにく だいす とうにゅうクリーム いんげんまめ ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー しめじ とうもろこし	640	26.4	28.1	
3	金	○	【きりぼしだいこん】 むぎごはん さばのごまだれ きりぼしだいこんのおかかあえ みそしる	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さば かつおぶし いりこ とうふ わかめ みそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ だいこん みずな	648	21.1	24.7	
6	月	○	【食事のマナー】 しそごはん さといもとだんごのにもの だいこんとハムのマリネ おつきみゼリー(なしじりー)	こめ むぎ でんぶん あぶら さといも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム だいす	れんこん しょうが なし レモン しそ にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく きゅうり だいこん いんげん にんにく	628	20.6	18.0	
7	火	○	【じゃがいも】 ねじりパン 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 ワインナー いんげんまめ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	602	30.2	23.7	
8	水	○	【さつまいも】 さつまいもごはん にくうどん こまつなのごまネーズあえ	こめ さつまいも うどん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう いりこ まぐろ だいす わかめ	たまねぎ ねぎ ごぼう こまつな とうもろこし	603	23.0	19.6	
9	木	○	【りんご】 ワンローフパン りんごジャム コロッケ サラダ とうもろこしのスープ	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく ぶたにく	たまねぎ パセリ りんご にんじん ブロッコリー とうもろこし カリフラワー	622	24.4	24.6	
10	金	○	【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 しそひじき	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 ひじき 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 しそ	623	22.7	19.7	
14	火	○	【たまご】 こくとうパン トマトオムレツ ほうれんそうのごまネーズあえ じゃがいものとうにゅうスープ	パン ごま でんぶん 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 たまご とりにく 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 とうもろこし トマト	607	24.8	27.1	
15	水	○	【福岡県産品 しいら】 むぎごはん しいらフライ ごぼうサラダ みそしる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう しいら わかめ みそ だいす あぶらあげ いりこ くきわかめ	だいこん えのきだけ ごぼう ねぎ	648	21.4	23.9	
16	木	○	【ハンバーグ】 パン ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ ミネストローネ	パン あぶら じゃがいも でんぶん さとう たかきびパスタ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ぶたにく いんげんまめ だいす	キャベツ にんじん たまねぎ りんご トマト きゅうり パセリ にんにく とうもろこし	636	25.9	25.9	
17	金	○	【福岡県の料理「めめに】 むぎごはん がめに キャベツのごまネーズあえ	こめ むぎ さとう さといも ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	にんじん たけのこ だいこん しいたけ いんげん こんにゃく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	622	22.5	22.0	
20	月	○	【福岡県の料理「だぶ】 むぎごはん いわしのおかかに くわわかめのにつけ だぶ	こめ むぎ さとう ごま さといも でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ いわし くわわかめ とりにく かつおぶし あつあげ こんぶ	しいたけ ごぼう こんにゃく にんじん	617	24.0	21.3	
21	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 とうにゅう	たまねぎ にんじん レモン とうもろこし バセリ カリフラワー ロマネスコカリフラワー	603	21.5	24.4	
22	水	○	【福岡県産品 だいす】 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 だいす 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 えのきだけ にんじん ねぶかねぎ	607	24.2	21.4	
23	木	○	【ナポリタン】 ワンローフパン みかんジャム スパゲティーナポリタン キャベツとコーンのサラダ	パン スパゲッティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく まぐろ	にんじん たまねぎ みかん ピーマン しめじ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	618	22.1	21.0	
24	金	○	【料理の紹介 カレー】 むぎごはん あきやさいカレー レンズまめのサラダ	こめ むぎ あぶら こめこカーレルウ 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 レンズまめ とうにゅう まぐろ ぶたにく	トマト きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ りんご しょうが にんにく	639	22.6	20.3	
27	月	○	【かんぴょう】 むぎごはん あつあげのうまい かんぴょうサラダ さけふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さけ とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ こまつな しいたけ かんぴょう いんげん	637	24.8	21.3	
28	火	○	【トマト】 ガーリックパン トマトとうにゅうシチュー だいすのサラダ	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 だいす ハム とうにゅう 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	628	24.0	30.1	
29	水	○	【かしわごはん】 かしわごはん いわしカリフラワー やさいのおかかあえ たまねぎのみそしる	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こめこ げんまいこ さとう	ぎゅうにゅう いりこ いわし とうふ みそ とりにく あぶらあげ わかめ かつおぶし	ごぼう にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ しょうが	612	22.8	23.1	
30	木	○	【行事食:ハロウィン】 ツナサンド (パン、ツナサラダ) ミートボールスープ とうにゅうプリンタルト	パン ノンエッグマヨネーズ さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす とうにゅう まぐろ	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり にんにく とうもろこし キャベツ しょうが	634	24.3	29.7	
31	金	○	【しょうが】 むぎごはん ぶたにくのレモンジンジャーソース こふきいも きのこじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ いりこ あぶらあげ	しょうが ねぎ こんにゃく しめじ えのきだけ にんじん ごぼう レモン しいたけ	606	24.9	19.5	

* 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、なるべく県産品の使用に努めています。