



令和7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)
				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			
4	火	○	【手あらい】 キャラメルトースト ごぼうときゅうりのサラダ ぐだくさんスープ スイートポテト	パン・さとう・さつまいも じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・きゅうり ごぼう・トマト・にんにく キャベツ	628	21.8	24.3
5	水	○	【よくかんでたべよう】 むぎごはん はっぼうさい あげぎょうざ きりぼしだいこんのすのもの	こめ・むぎ・こめこ でんぷん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ しょうが・こまつな・しいたけ にら・きりぼしだいこん	608	20.8	19.7
6	木	○	【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 こめこ	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	639	26.6	28.6
7	金	○	【新宮町産 しおさば】 むぎごはん しおさば やさいソテー みそしる	こめ・むぎ あぶら・オリーブオイル	ぎゅうにゅう さば・とうふ・わかめ ベーコン・いりこ・みそ	キャベツ・たまねぎ・しめじ えのきだけ・ほうれんそう	629	24.0	26.2
11	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 ハニーサラダ	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	たまねぎ・にんじん・しめじ アスパラガス・とうもろこし いちじく・きゅうり・キャベツ・レモン	624	24.2	21.2
12	水	○	【さんま】 むぎごはん さんまのしょうがに くきわかめのにつけ とうにゅうみそしる	こめ・むぎ さとう・あぶら・ごま じゃがいも・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ さんま・あぶらあげ・みそ いりこ・わかめ・とうにゅう・くきわかめ	にんじん・しょうが・えのきだけ たまねぎ・こんにゃく・ねぎ	605	20.1	21.2
13	木	○	【こまつな】 せわりこめこパン こまつないりドライカレー はくさいのスープ みかん	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・だいず とうふ・ベーコン・とりにく	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・みかん	659	32.0	28.0
17	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 のりつくだに	こめ・むぎ さつまいも・あぶら さとう・さといも・でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく・だいず・ぶたにく・いりこ あぶらあげ・みそ・のり	はくさい・にんじん・だいこん ごぼう・みずな・にんにく たまねぎ・れんこん・しょうが	635	17.7	18.2
18	火	○	【福岡県食育・地産地消月間11月】 キャロットパン とりにくのレモンやき レンズまめのサラダ コーンとうにゅうスープ みかんゼリー	パン オリーブオイル・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ・とりにく・ベーコン・レンズまめ とうにゅう・とうにゅうクリーム	にんじん・たまねぎ・きゅうり・みかん レモン・とうもろこし	658	27.0	29.2
19	水	○	【みそ】 しそごはん とりなんうどん あつあげとキャベツのみそいため	こめ・むぎ・でんぷん うどん・あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ・あぶらあげ ベーコン・いりこ・あかだしみそ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・しょうが キャベツ・にんにく・えのきだけ・しいたけ しそ・ねぶかねぎ・にら	603	20.9	16.4
20	木	○	【かぶ】 ぶどうパン ほきフライ サラダ かぶシチュー	パン・こむぎこ あぶら・でんぷん・パンこ こめコルウ	ぎゅうにゅう ほき・ハム・とりにく・しろいんげんまめ とうにゅう・とうにゅうクリーム	たまねぎ・にんじん・かぶ・レモン キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし ぶどう	672	28.6	26.5
21	金	○	【こうやどうふ】 むぎごはん こうやどうふいりカレー ブロッコリーサラダ ふくじんづけ	こめ・むぎ オリーブオイル・さとう じゃがいも・こめコカレールウ	ぎゅうにゅう まぐろ・とうにゅう ぶたにく・こうやどうふ・とりにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん とうもろこし・だいこん・きゅうり・なす・ りんご・ブロッコリー・れんこん・しそのみ	662	23.2	21.9
25	火	○	【だいず】 きなこあげパン ふゆやさいのミネストローネ だいずとツナのごまネーズ	パン・たかきびパスタ あぶら・ごま・じゃがいも さとう・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・きなこ・ウインナー だいず・まぐろ・とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・きゅうり だいこん・はくさい ブロッコリー・トマト・にんにく	634	24.1	29.8
26	水	○	【ひじき】 むぎごはん にくどうふ はるさめのすのもの ひじきふりかけ	こめ・むぎ・さとう あぶら ごま・はるさめ	ぎゅうにゅう・かつおぶし あじ・ぎゅうにく・ひじき とうふ	いんげん・にんじん・たまねぎ・キャベツ とうもろこし・えのきだけ もやし・こんにゃく・しそ	602	21.4	16.8
27	木	○	【はくさい】 はいがパン りんごジャム さばのトマトソースかけ こふきいも はくさいのシチュー	パン・さとう こめコルウ あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・しろいんげんまめ・とりにく とうにゅう・とうにゅうクリーム	りんご・にんにく・はくさい・セロリ トマト・ブロッコリー たまねぎ・にんじん	640	27.0	30.0
28	金	○	【てまきずし】 てまきずし(すしめし、のり、ひきわりなっとう、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・なっとう・まぐろ・いりこ ぶたにく・あつあげ・みそ	キャベツ・にんじん こんにゃく・ごぼう・だいこん ねぎ・きゅうり	650	25.8	20.4

* 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。