

令和3年5月



学校給食献立予定表



新宮町立新宮小学校

日付 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)	脂肪 (g)		
			主に体の組織をつくる(あか)	主に体の調子を整える(みどり)	主にエネルギーになる(きいろ)					
6 (木)	○	もろこしごはん がめに あおりのあえ かしわもち	とりにく ぎゅうにゅう あおりの	こまつな にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	こんにやく ごぼう たけのこ キャベツ とうもろこし しいたけ	こめ じゃがいも さとう あぶら かしわもち	591	21.5	10.6	
7 (金)	○	ひとくちにくまん オレンジ パリパリさらうどん きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぶたにく かまぼこ あさり ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ きゅうり しょうが にんにく	あげめん さとう ごま にくまん ごまあぶら かたくりこ あぶら	605	25.7	25.4	
10 (月)	○	むぎごはん こうやどうふのカラコロに ごじる かみかみいりこ	とりにく だいず うずらたまご こうやどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ しいたけ	こめ じゃがいも むぎ さとう あぶら かたくりこ	679	30.8	20.9	
11 (火)	○	キャロットパン あじのパンこやき やさいソテー レンズまめのカレースープ	あじ レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ウインナー	こまつな パセリ ほうれんそう にんじん もやし	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ にんにく	キャロットパン じゃがいも オリーブゆ あぶら パンこ	685	28.3	30.0
12 (水)	○	ピースごはん ししゃもフライ きりぼしだいこんのあまずに あつあげのみそしる	あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん ねぎ グリーンピース	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	613	23.2	19.6
13 (木)	○	ぶどうパン あまなつみかん とうにゅうクリームスパゲッティ アーモンドサラダ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とうにゅう	こまつな にんじん あまなつみかん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし	ぶどうパン スパゲッティ アーモンド オリーブゆ ごむぎこ さとう あぶら	588	24.8	19.6
14 (金)	○	むぎごはん ぎゅうどん もずくじる オレンジ	とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう ねぎ	オレンジ たまねぎ こんにやく えのき ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう あぶら	594	24.9	14.1
17 (月)	○	むぎごはん かつおのしょうがに ひじきのいためもの じゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき かつおしょうがに	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにやく	こめ じゃがいも むぎ さとう あぶら	597	29.2	13.0
18 (火)	○	きなこあげパン ごぼうサラダ <b>新宮小の 人気メニュー</b> ぐだくさんスープ	ウインナー きなこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう くわわかめ	こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨ	579	19.7	24.8
19 (水)	○	チキンライス <b>食育の日</b> じゃがいものサラダ たまねぎポタージュ オレンジ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん <b>みずな</b> パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ オレンジ	こめ じゃがいも むぎ さとう あぶら オリーブゆ バター	583	21.8	16.0
20 (木)	○	パインパン ちゃんぼん あげしゅうまい すのもの	てんぷら ぶたにく わかめ あさり いか	ぎゅうにゅう しらすほし しゅうまい	とうもろこし きくらげ	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし しょうが	パインパン さとう じゃがいも オリーブゆ あぶら ちゃんぼんめん	685	29.3	23.2
21 (金)	○	むぎごはん さばのかばやき こまつなのごまあえ キャベツのみそしる	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま	673	28.1	22.5
24 (月)	○	ごはん あじつけのり <b>韓国の料理</b> チャブチェ トック さつまポテト	たまご ぎゅうにく えび	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん あかピーマン にら ねぎ	たまねぎ たけのこ しめじ しいたけ にんにく	こめ トック はるさめ さつまポテト ごま あぶら ごまあぶら さとう	662	21.3	17.2
25 (火)	○	しょくパン タンドリーチキン さっぱりサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん とうもろこし	キャベツ たまねぎ きゅうり レモン しょうが にんにく	パン さとう じゃがいも オリーブゆ マカロニ	630	28.4	24.1
26 (水)	○	むぎごはん さばのゆずみそやき きんぴらごぼう すましじる	とうふ さば かまぼこ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ えのき しょうが こんにやく ゆず	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら あぶら	662	25.0	21.9
27 (木)	○	ハンバーガー (パン ハンバーグ キャベツ) ベーコンスープ とうにゅうレモンムース	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも かたくりこ とうにゅうレモ ンムース	587	24.0	23.9
28 (金)	○	むぎごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ パナナ みかん パイン しょうが にんにく	こめ じゃがいも むぎ あぶら	682	21.5	19.1
31 (月)	○	むぎごはん <b>中国の料理</b> ジャーチャンどうふ もやしのナムル	あつあげ ぶたミンチ あかみそ	ぎゅうにゅう ハム	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	615	23.3	17.0

※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(住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する(食べる)という事)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。