



令和 3年 6月

学校給食献立予定表

6月は全国的に「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
この機会に食(食事の仕方や食料の生産、自給率など)について考えてみませんか。

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)						
1 (火)	○	ワンローフパン マーガリン スクランブルエッグ アーモンドサラダ やさいスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	アーモンド オリーブゆ マーガリン	626	24.4	27.9
2 (水)	○	むぎごはん ごじる きすのてんぷらやさいあん ひじきのさっぱりあえ	だいず きす あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき みそ しらすぼし	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	648	25.2	17.8
3 (木)	○	こめごはん じゃがいものソテー さけのマヨネーズソースやき パンプキンスープ	さけ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ アスパラガス パセリ	たまねぎ えのき とうもろこし	こめごはん じゃがいも さとう	パセリ オリーブゆ あぶら	665	35.5	20.2
4 (金)	○	むぎごはん 新メニュー マーボー豆腐 ミルクだいがくいも オレンジ	とうふ ぶたミンチ あかみそ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ オレンジ	しいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	アーモンド さつまいも ごまあぶら	772	25.4	21.6
7 (月)	○	かみかみライス きびなごフライ きりぼしだいこんのすのもの キャベツのみそしる	とうふ わかめ あぶらあげ みそ たこ だいず	ぎゅうにゅう きびなごフライ しらすぼし	にんじん ねぎ きりぼしだいこん	キャベツ きゅうり えのき たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	602	25.1	18.5
8 (火)	○	しょくパン メープルジャム とりにくとナッツのいためもの はるさめスープ	とりにく あつあげ だいず こめみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな さやいんげん にんじん	たまねぎ しめじ たけのこ しいたけ しょうが ピーマン	パン はるさめ かたくりこ メープルジャム	さとう あぶら カシューナッツ ごまあぶら	647	26.8	25.8
9 (水)	○	むぎごはん れいとうみかん はっちゃん豆腐 かみかみいりこ やさいのたまごとじ	とうふ たまご ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう いりこ	ほうれんそう さやいんげん にんじん みかん	たまねぎ キャベツ たけのこ エリンギ しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	662	28.2	18.1
10 (木)	○	ピタパン メキシコ料理 チリコンカン ごぼうサラダ オレンジ	ぶたミンチ ぎゅうミンチ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん こまつな	オレンジ たまねぎ ごぼう にんにく	ピタパン こむぎこ	パセリ ごま あぶら	569	24.9	20.4
11 (金)	○	むぎごはん さばのしょうがに キャベツのごまだれあえ あつあげのみそしる	さばしょうがに あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	660	26.7	19.5
14 (月)	○	おうはん 大分県の郷土料理 かやく だんごじる いよかんゼリー	とりミンチ あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん みずな ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら しらたまもち いよかんゼリー	632	24.0	14.3
15 (火)	○	コッペパン じゃがいものスープ さばのプロヴァンスソース むしとうもろこし	さば ウイナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし	パン じゃがいも さとう	あぶら	638	26.6	27.2
16 (水)	○	むぎごはん れいとうみかん チキンカレー チーズとナッツのサラダ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト しょうが にんにく みかん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	アーモンド オリーブゆ あぶら	697	23.4	20.1
17 (木)	○	こくとうパン アーモンドいりこ ほうれんそうオムレツ ツナとまめのサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ほうれんそうおひたし	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ	こくとうパン じゃがいも マカロニ	パセリ さとう アーモンドカル	637	27.5	23.6
18 (金)	○	むぎごはん オレンジ めひかりフライ だいずのいそに なすのみそしる	ぎゅうにく あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき めひかりフライ	にんじん ねぎ	オレンジ たまねぎ なす ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら	661	25.4	19.8
21 (月)	○	むぎごはん ちりめんアーモンド じゃがいものそぼろに さっぱりサラダ れいとうみかん	ぎゅうミンチ ぶたミンチ しらすぼし	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	さやいんげん とうもろこし にんじん みかん	たまねぎ キャベツ こんにゃく レモン きゅうり しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	アーモンド ごま あぶら	661	23.4	15.2
22 (火)	○	コッペパン ごまみそチキン じゃこじゃがサラダ ひよこまめのスープ 沖縄県の郷土料理	とりにく ひよこまめ しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう あかみそ チーズ しらすぼし	にんじん しょうが	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン さとう じゃがいも こむぎこ	ごま バター オリーブゆ	620	31.2	20.8
23 (水)	○	むぎごはん かなぎつくだに ゴーヤチャンプルー もずくスープ パイナップル	とうふ ぶたにく たまご ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく かなぎつくだに	にんじん ねぎ たけのこ	たまねぎ きゅうり えのき パイン	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	618	26.8	17.0
24 (木)	○	ミルクねじりパン シーフードスパゲッティ アスパラソテー フルーツミックス	あさり いか ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス ほうれんそう にんじん パイン	たまねぎ エリンギ とうもろこし バナナ みかん	ミルクパン スパゲッティ	あぶら	581	23.9	15.7
25 (金)	○	むぎごはん ぶりのてりやき きりぼしだいこんのいために わかめのみそ汁 福岡県産ぶり	ぶりのてりやき てんぷら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	こまつな にんじん	たまねぎ えのき きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	691	31.5	21.1
28 (月)	○	むぎごはん れいとうみかん あじのいちやばし きんぴらごぼう かきたまじる	あじのいちやばし たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みかん	ごぼう たまねぎ えのき こんにゃく	こめ むぎ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	616	25.1	16.3
29 (火)	○	しょくパン ビーンズシチュー わかめサラダ ヨーグルト 福岡県産穴子	だいず わかめ ぎゅうにく とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう しらすぼし ヨーグルト	にんじん トマト アスパラガス	きゅうり レモン たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま とうにゅうバター	648	27.2	24.3
30 (水)	○	あなごのせいろむし (しょうゆごはん、きざみ穴子、錦糸卵) キャベツのおかかあえ じゃがいものみそしる	あなご たまご あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう みそ こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも		633	27.8	16.8

※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。