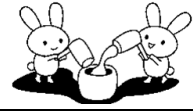


令和 3年 8・9月



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)					
30 (月)	○	ビビンパブ (むぎごはん、ビビンパブのぐ) わかめスープ れいとうみかん	ぎゅうにく ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん たけのこ	もやし にんにく たまねぎ しめじ みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	573	20.3	14.4	
31 (火)	○	ハンバーガー(ミルクパン、 ハンバーグ、キャベツ) パンプキンスープ ぶどうゼリー	ハンバーグ とうにゅう とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ミルクパン さとう かたくりこ あぶら ぶどうゼリー	658	26.3	22.6
1 (水)	○	むぎごはん ぶたにくのむしに いんげんのごまあえ かぼちゃのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ もやし しめじ ごぼう ばいにく しょうが	こめ むぎ さとう ごま	651	26.3	19.8
2 (木)	○	コッペパン はかたじどりのトマトに やさしいソテー ヨーグルト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト ほうれんそう さやいんげん	キャベツ たまねぎ にんじん なす もやし にんにく とうもろこし	パン じゃがいも さとう あぶら	585	25.8	19.7
3 (金)	○	むぎごはん ぶたにくとなすのみそいため すのもの かみかみいりこ	ぶたにく てんぷら こめみそ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ しらすぼし	にんじん	なす きゅうり たまねぎ しめじ こんにゃく とうもろこし	こめ むぎ さとう ごま あぶら	596	23.8	15.8
6 (月)	○	むぎごはん さんまのおかかに ひじきのいために じゃがいものみそしる	さんまおかに あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき とうふ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	632	24.5	19.3
7 (火)	○	はいがパン ポテトのカレーに パインサラダ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン レモン	はいがパン じゃがいも さとう オリーブゆ あぶら	669	24.5	26.7
8 (水)	○	むぎごはん はかた一番どりのすどり くきわかめのちゅうかサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ きゅうり しいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら	620	21.5	20.2
9 (木)	○	ミルクワンローフパン パンネのトマトソース イタリアンサラダ なし	ぶたミンチ ぎゅうミンチ レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン パセリ レモン	なし たまねぎ なす キャベツ きゅうり にんにく	ミルクパン さとう パンネマカロニ オリーブゆ あぶら	613	25.4	21.2
10 (金)	○	むぎごはん あつあげのうまに おひたし しそひじきふりかけ	あつあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき みそ	こまつな にんじん しそ さやいんげん	たまねぎ もやし こんにゃく しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま あぶら	623	23.8	17.2
13 (月)	○	むぎごはん はかたじどりのチキンカレー さっぱりサラダ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん しょうが にんにく	トマト たまねぎ キャベツ もやし レモン とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	610	21.6	14.6
14 (火)	○	チーズパン ジャージャーめん ハニーサラダ りんご	ぶたミンチ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう とうもろこし ねぶかねぎ グリーンピース	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ もやし たけのこ レモン しょうが	チーズパン スパゲッティ さとう あぶら ごまあぶら はちみつ	587	22.0	20.7
15 (水)	○	むぎごはん さばのオイルやき こまつなごまネーズあえ とうがんとあさりのすましじる	さばオイルやき とうふ あさり	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	とうがん キャベツ とうもろこし	こめ むぎ アイegg マネー ごま	662	28.0	22.8
16 (木)	○	しょくパン チョコクリーム はかた一番どりのみそやき コロコロサラダ スコッチクロス	とりにく ベーコン あかみそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン しょうが	パン さとう チョコクリーム さつまいも オリーブゆ あぶら おしむぎ	615	29.8	19.6
17 (金)	○	ぎゅうめし アーモンドいりこ もやしのいためもの あつあげのみそしる	あつあげ ぎゅうにく てんぷら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう あぶら アーモンドいりこ	590	24.8	16.7
21 (火)	○	おつきみバーガー(パン、キャベツ、 めだまやき、チキンパティ) ミネストローネ じゅうごやだいふく	チキンパティ めだまやき しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ベーコン	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも だいふく さとう	660	27.7	21.8
22 (水)	○	むぎごはん きびなごフライ だいずのいそに キャベツのみそしる	ぶたにく とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう きびなごフライ ひじき わかめ	こまつな にんじん	キャベツ えのきだけ しめじ こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら	621	24.5	18.4
24 (金)	○	にくみそライス(むぎごはん、ぐ) きりほしだいこんのちゅうかサラダ ワンタンスープ	ぶたミンチ あつあげ だいず あかみそ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき	チンゲンサイ ねぶかねぎ にんじん しいたけ	きゅうり もやし たけのこ きりほしだいこん にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ ワンタン ごまあぶら あぶら ごま	643	25.5	18.4
27 (月)	○	むぎごはん いわしのしょうがに アーモンドあえ わかめのみそしる	いわししょうがに とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	キャベツ もやし たまねぎ しめじ きりほしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド	633	24.2	20.7
28 (火)	○	コッペパン あじのハーブやき きのこのソテー ひよこまめのとうにゅうスープ	しろいんげんまめ ベーコン あじ とうにゅう とうにゅうクリーム ひよこまめ	ぎゅうにゅう とうにゅう	ほうれんそう にんじん とうもろこし	たまねぎ パセリ えのきだけ しめじ エリンギ	パン こむぎこ とうにゅうバター オリーブゆ あぶら	580	30.1	21.5
29 (水)	○	むぎごはん さといもととりだんごのもの もやしのあえもの れいとうみかん	とりだんご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	もやし しょうが こんにゃく みかん	こめ むぎ さとう あぶら さといも	587	21.5	11.9
30 (木)	○	こくとうパン おさかなナッツ ひじきサラダ やさいスープ	まぐろ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ミックスベジタブル	こくとうパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう アイegg マネー カシューナッツ	651	32.4	24.9

※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。