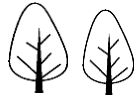


令和3年10月



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)				
1 (金)	○	むぎごはん あじつけのり やさいかきあげうどん だいこんとしらすのうめあえ	かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう しらすほし のり わかめ	こまつな にんじん	ねぎ だいこん たまねぎ ばいにく やさいかきあげ	こめ さとう あぶら	むぎ うどん	621	19.3	21.2
4 (月)	○	むぎごはん さんまのかんろに ひじきのいためもの こんさいのごまみそしる	あつあげ あぶらあげ さんまのかんろに	ぎゅうにゅう ひじき だいす	にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく	こめ さとう ごま あぶら	むぎ うどん	643	25.1	20.4
5 (火)	○	ぶどうコッペパン あじのパンこやき げんきサラダ きのごスープ	ベーコン かつおぶし あじ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん とうもろこし パセリ	キャベツ たまねぎ えのき しいたけ しめじ きゅうり にんにく	ぶどうパン パンこ オリーブゆ あぶら		600	27.3	22.7
6 (水)	○	むぎごはん かみかみいりこ ピリからにくじゃが ほうれんそうのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぶかねぎ	たまねぎ もやし こんにゃく しいたけ にんにく	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	むぎ いりこ	591	21.7	14.8
7 (木)	○	しょくパン メープルジャム いためビーフン ブロッコリーサラダ	ぶたにく てんぷら あさり	ぎゅうにゅう いか	ブロッコリー にんじん にら とうもろこし	キャベツ たまねぎ もやし しょうが しいたけ	パン さとう メープルジャム オリーブゆ あぶら ビーフン		614	27.6	20.4
8 (金)	○	くりごはん ししゃもフライ こんぶあえ だいこんのみそしる	とうふ みそ ししゃもフライ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに わかめ	こまつな ねぎ	もやし だいこん えのき	こめ さとう あぶら ごま くり	むぎ フライ	592	22.3	18.6
11 (月)	○	むぎごはん なつとう いもに ごまあえ	ぎゅうにく なつとう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	こんにゃく しめじ キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら ごま いも さとう	むぎ なつとう	640	26.4	15.6
12 (火)	○	げんえんコッペパン とうふのミートソースに わかめサラダ ブルーベリーゼリー	とうふ だいす ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし	にんじん とうもろこし グリーンピース	きゅうり たまねぎ にんにく	げんえんパン さとう あぶら かたくりこ ブルーベリーゼリー		635	26.2	21.5
13 (水)	○	むぎごはん さばのうめやき ひじきのさっぱりあえ さつまいものみそしる	あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ しらすほし	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり ばいにく	こめ さとう あぶら ごま さつまいも さとう	むぎ あえ	656	23.7	22.1
14 (木)	○	キャロットパン きのごスパゲッティ ツナとまめのサラダ	とりにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ツナ	ほうれんそう	たまねぎ りんご キャベツ しめじ えのき エリンギ しいたけ	キャロットパン スパゲッティ あぶら		593	25.3	21.9
15 (金)	○	むぎごはん シーフードカレー キャベツのサラダ	とうにゅう あさり いか	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう あぶら ごま キャベツ さとう	むぎ カレー	608	19.4	16.7
18 (月)	○	むぎごはん いわしのおかか くきわかめのいためもの さといものみそしる	あぶらあげ みそ いわしのおかか	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ	だいこん こんにゃく えのき	こめ さとう あぶら ごま さとう	むぎ いわし	602	23.4	18.2
19 (火)	○	こめこパン マカロニグラタン ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ とうもろこし かぼちゃ	こめ さとう あぶら ごま マカロニ さとう	むぎ グラタン	641	27.9	19.4
20 (水)	○	チキンライス ぐだくさんスープ フルーツかてん	とりにく ウィンナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ パイン みかん	こめ さとう あぶら ごま チキン フルーツ	むぎ スープ	570	19.1	13.5
21 (木)	○	フィッシュバーガー (パン・ホキフライ・キャベツ) とうにゅうクリームスープ	とうにゅう しろいんげんまめ ベーコン とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう ホキフライ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら ごま さとう	むぎ バーガー	617	26.5	22.7
22 (金)	○	むぎごはん ポークハヤシ やさいのドレッシングあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト とうもろこし	たまねぎ レモン キャベツ しめじ しょうが	こめ さとう あぶら ごま ポーク	むぎ ハヤシ	606	21.7	18.1
25 (月)	○	ふかがわめし あつやきたまご もやしのあえもの あつあげのみそしる	あつやきたまご あつあげ あさり	ぎゅうにゅう みそ こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しいたけ	こめ さとう あぶら ごま あえ	むぎ たまご	584	24.6	15.2
26 (火)	○	パインパン さばのハーブやき れんこんサラダ キャロットポタージュ	さば とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ れんこん	パインパン さとう あぶら ごま ポタージュ	むぎ やき	687	25.8	29.6
27 (水)	○	むぎごはん とりのからあげ さんしょくあえ けんちんじる	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう あぶら ごま けんちん	むぎ からあげ	585	25.5	14.0
28 (木)	○	ワンローフパン コーンシチュー たまごとやさいのソテー	とりにく しろいんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら ごま コーン	むぎ シチュー	592	28.6	20.0
29 (金)	○	むぎごはん とりにくのなんぶやき すきこんぶのいためもの かぼちゃのみそしる	とりにく てんぷら あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう すきこんぶ わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう あぶら ごま なんぶ	むぎ やき	601	26.0	15.3

※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。