

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月	○	むぎごはん にくじゃが だいこんのごまだれあえ かみかみいりこ 古賀市・新宮町産 みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	651	23.5	17.3	
2日	○	しょくパン さつまいものシチュー アーモンドサラダ みかん	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ みかん	パン さとう さつまいも こむぎこ アーモンド オリーブゆ バター あぶら	667	26.9	24.3
4日	○	ワンローフパン ママレード ほうれんそうオムレツ ポトフ わかめサラダ	とりにく ウィンナー ほうれんそう	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん パセリ	だいこん キャベツ たまねぎ レモン とうもろこし	パン さとう じゃがいも ママレード あぶら	665	25.9	27.5
5日	○	むぎごはん さばのみそれに きりほしだいこんのいために とうふのみそしる いい歯の日 かみかみ献立 ごぼうサラダ	とうふ てんぷら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ さばみそれに	にんじん えのき	たまねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	689	25.9	21.6
8日	○	むぎごはん ちゅうかどん ごぼうサラダ さつまポテト	ぶたにく うすらたまご あさり いか	ぎゅうにゅう くわわかめ かまぼこ	こまつな チンゲンサイ にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	こめ むぎ かたくりこ さつまポテト /イグマ ごま ごまあぶら あぶら さとう	735	29.0	23.2
9日	○	しょくパン あじフリッター ポテトのチーズやき やさいスープ 古賀市・新宮町産 みかん	ベーコン ウィンナー あじフリッター	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ たまねぎ	キャベツ しめじ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら	676	26.9	29.9
10日	○	むぎごはん チャーチャンとうふ ほうれんそうのナムル みかん	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 しょうが	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	649	23.8	17.0
11日	○	ソフトフランスパン ソフトチーズ ポークビーンズ げんきサラダ	だいた ハム ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ソフトチーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトフランス じゃがいも さとう あぶら	600	26.3	21.4
12日	○	むぎごはん ししゃもフライ きんぴらごぼう かきたまじる	たまご とうふ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのき こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	607	20.9	18.8
15日	○	むぎごはん かなぎのつくだに じゃがいものそぼろに ひじきのさっぱりあえ	あつあげ ぶたミンチ かなぎつくだに	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ こんにゃく きゅうり しいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	642	22.4	16.2
16日	○	コッペパン ツナサラダ とうにゅうクラムチャウダー りんご 旬の果物 りんご	しろいんげんまめ とうにゅうクラム あさり ツナ	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし えだまめ りんご	パン さつまいも /イグマ とうにゅうバター	580	24.2	17.6
17日	○	さつまいもごはん さばのゆずみそやき かおりあえ すましじる 旬の野菜 さつまいも	さば かまぼこ とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう やきのり	ほうれんそう ねぎ ゆず	もやし だいこん えのき しょうが	こめ さつまいも さとう くろごま	660	27.1	23.9
18日	○	こくとうコッペパン ボンゴレスパゲッティ だいこんとハムのマリネ アーモンドいりこ 食育の日 古賀市産 里芋	あさり とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう ハム	ブロッコリー にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ えのき レモン にんにく	こくとうパン スパゲッティ さとう オリーブゆ アーモンドいりこ	618	28.4	20.4
19日	○	むぎごはん こんさいカレー 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 れんこん たまねぎ	ごぼう にんにく しょうが パイン バナナ みかん	こめ むぎ さといも あぶら	675	21.9	18.7
22日	○	むぎごはん じゃこふりかけ おでん キャベツのごまネーズあえ	あつあげ うすらたまご ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	とうもろこし	だいこん キャベツ こんにゃく きゅうり	こめ むぎ さといも さとう /イグマ ごま	623	24.5	18.0
24日	○	むぎごはん あじフライ きんぴられんこん もずくじる 古賀市・新宮町産 みかん	とうふ かまぼこ あじフライ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	れんこん えのき こんにゃく みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	654	24.7	16.2
25日	○	はいがしょくパン パリパリさらうどん かいそうサラダ 4年 リクエスト献立 皿うどん & ミルク大学芋	ぶたにく かまぼこ あさり ツナ	ぎゅうにゅう わかめ かいそうサラダ	にんじん チンゲンサイ きゅうり レモン	キャベツ たまねぎ もやし だいこん しょうが にんにく	はいがパン あげめん かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら さとう	703	29.0	29.7
26日	○	しそちりめんごはん ミルクたいがくいも ちゃんこなべ 山梨県の 郷土料理 ほうとう	とうふ とりにく みそ とびうおボール	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう しらすぼし	にんじん にら しそ	だいこん はくさい ごぼう	こめ むぎ さとう さつまいも アーモンド あぶら	609	21.7	17.6
29日	○	むぎごはん ちくさやき ひじきのいために ほうとう	ちくさやき こめみそ ちくわ とりにく だいた あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん さやいんげん	はくさい しいたけ ねぶかねぎ こんにゃく	こめ むぎ きしめん さとう あぶら	668	26.5	18.1
30日	○	ビーンズドッグ (パン、ビーンズドッグのぐ) ミートボールスープ りんご	ぶたミンチ あかいんげんまめ にくだんご	ぎゅうにゅう くわわかめ だいた	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく りんご	パン さとう こむぎこ あぶら	618	30.0	22.7

※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。