



令和4年6月



きゅうしょくこんだてよていひょう

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

ひにち ようび	こ ん だ て め い	た い な い で の お も な は た ら き			1人 キ* (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
		おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる			
1 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	748	24.1	21.0
	マーボー豆腐	とうふ ぶたミンチ あかみそ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら			
	ミルクだいがくいも オレンジ	スキムミルク	ネーブルオレンジ	さつまいも さとう アーモンド あぶら			
2 (木)	ぎゅうにゅう こめこパン	ぎゅうにゅう		こめこパン	630	33.9	17.8
	さけのマヨネーズソースやき	さけ	えのき たまねぎ	ノエッグ マヨネーズ			
	じゃがいものソテー		アスパラガス	じゃがいも オリーブゆ			
3 (金)	パンプキンスープ	とうにゅう	かぼちゃ パセリ かぼちゃペースト たまねぎ コーン	さとう あぶら	613	23.6	16.3
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	きすのてんぶらやさいあん	きすのてんぶら	にんじん ピーマン たまねぎ	かたくりこ さとう あぶら			
6 (月)	ひじきのさつぱりあえ	ひじき しらすぼし	キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら	590	25.7	14.8
	ごじる	だいず とうにゅう あぶらあげ みそ	ねぎ たまねぎ ごぼう	じゃがいも			
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
7 (火)	あじのいちやぼし きんぴらごぼう	あじのいちやぼし	にんじん ごぼう こんにやく	さとう あぶら ごまあぶら	615	27.1	26.2
	かきたまじる	たまご とうふ わかめ	ねぎ たまねぎ えのき	かたくりこ			
	れいとうみかん		れいとうみかん				
8 (水)	ぎゅうにゅう しょくパン ソフトチーズ	ぎゅうにゅう		パン ソフトチーズ	601	26.5	17.4
	とりにくとナッツのいためもの	とりにく こめみそ だいず	さやいんげん ピーマン たまねぎ しめじ しょうが	さとう かたくりこ カシューナッツ あぶら ごまあぶら			
	はるさめスープ	あつあげ くきわかめ	にんじん こまつな たけのこ しいたけ	はるさめ			
9 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	574	24.8	18.8
	はっちゃん豆腐	あさり ぶたにく とうふ	さやいんげん にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら			
	やさいのたまごとじ	たまご	ほうれんそう にんじん エリンギ キャベツ	さとう あぶら			
10 (金)	かみかみいりこ	いりこ			576	23.8	17.6
	ぎゅうにゅう ビタバン	ぎゅうにゅう		ビタバン			
	チリコンカン	ぎゅうミンチ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく	こむぎこ あぶら			
13 (月)	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり レモン	さとう アーモンド オリーブゆ	605	21.5	15.5
	オレンジ		ネーブルオレンジ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14 (火)	かみかみライス	たこ あぶらあげ だいず	にんじん	こめ あぶら	613	27.6	16.3
	きびなごフライ	きびなごフライ		あぶら			
	きりぼしだいこんのすのもの	しらすぼし	きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごま			
15 (水)	キャベツのみそしる	とうふ わかめ みそ	ねぎ たまねぎ えのき キャベツ		608	24.6	24.8
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	じゃがいものそばろに	ぶたミンチ	さやいんげん にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう あぶら			
16 (木)	さつぱりサラダ	しらすぼし わかめ	レモン コーン キャベツ きゅうり	さとう	613	27.6	16.3
	ちりめんアーモンド	いりこ		さとう アーモンド ごま			
	ぎゅうにゅう コッペパン	ぎゅうにゅう		パン			
17 (金)	さばのプロヴァンスソース	さば	トマト たまねぎ にんにく	さとう あぶら	630	26.7	22.6
	むしとうもろこし		とうもろこし				
	じゃがいものスープ	ウインナー	パセリ にんじん たまねぎ	じゃがいも			
20 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	655	22.1	18.0
	あなごのせいろむし	きんしたまご きざみにあなご		こめ			
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ	じゃがいも あぶら			
21 (火)	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	ねぎ たまねぎ しいたけ	じゃがいも	591	29.9	20.2
	ぎゅうにゅう こくとうしょくパン	ぎゅうにゅう		こくとうパン			
	ほうれんそうオムレツ アーモンドいりこ	ほうれんそうオムレツ		アーモンドカル			
22 (水)	ツナとまめのサラダ	ツナ ミックスビーンズ	キャベツ	ノエッグ マヨネーズ	587	25.3	16.0
	ミネストローネ	ウインナー しろいんげんまめ	にんじん トマト たまねぎ	さとう じゃがいも シェルマカロニ			
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
23 (木)	チキンカレー	とりにく とうにゅう	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	563	23.2	14.8
	チーズサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり コーン レモン	さとう オリーブゆ			
	れいとうみかん		れいとうみかん				
24 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	607	22.8	13.6
	ししゃもてんぶら	シシャモフリッター		あぶら			
	だいずのいそに	ぎゅうにく だいず ひじき	にんじん しめじ こんにやく	さとう あぶら			
27 (月)	かぼちゃのみそしる	あつあげ みそ	かぼちゃ ねぎ たまねぎ ごぼう		633	23.6	21.7
	オレンジ		ネーブルオレンジ				
	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		パン			
28 (火)	ごまみそチキン	とりにく あかみそ	しょうが ごぼう	さとう ごま	591	29.9	20.2
	じゃがいものサラダ	ハム	さやいんげん たまねぎ	さとう じゃがいも オリーブゆ			
	玉ねぎポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ	バター			
29 (水)	ぎゅうにゅう ごはん かなぎつくだに	ぎゅうにゅう かなぎつくだに		こめ	587	25.3	16.0
	ゴーヤチャンプルー	とうふ ベーコン たまご ぶたにく かつおぶし	にがうり たまねぎ きゅうり	さとう ごまあぶら			
	もずくスープ	もずく	ねぎ たけのこ えのき				
30 (木)	パイナップル	パイナップル			618	25.8	21.0
	ぎゅうにゅう ミルクねじりパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン			
	シーフードスパゲッティ	あさり いか ベーコン チーズ	パセリ にんじん たまねぎ エリンギ	スパゲッティ あぶら			
21 (火)	アスパラソテー		アスパラガス コーン	あぶら	605	23.6	25.3
	フルーツミックス		みかん パイン パナナ				
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
22 (金)	いわしのしょうがに	いわししょうがに			634	24.4	21.7
	キャベツのごまだれあえ		ほうれんそう キャベツ	さとう ねりごま ごま			
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	ねぎ たまねぎ ごぼう	じゃがいも			
23 (月)	ぎゅうにゅう いよかんゼリー	ぎゅうにゅう		いよかんゼリー	607	22.8	13.6
	おうはん	くちなし		こめ			
	かやく	とりにく あぶらあげ とうふ	ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ	さとう あぶら			
24 (火)	だんごじる	あつあげ	みずな たまねぎ しめじ こんにやく	しらたまもち じゃがいも	605	23.6	25.3
	ぎゅうにゅう しょくパン マーガリン	ぎゅうにゅう		パン マーガリン			
	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ				
25 (水)	ごぼうサラダ	くきわかめ	こまつな ごぼう	ごま ノエッグ マヨネーズ	634	24.4	21.7
	やさいスープ	とりにく	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	じゃがいも シェルマカロニ			
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
26 (木)	さばのしおやき	さば			618	25.8	21.0
	きりぼしだいこんのいために	かくてんぶら あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん	さとう あぶら			
	なすのみそしる	とうふ わかめ みそ	ごぼう なす たまねぎ				
27 (金)	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう		ソフトフランスパン	618	25.8	21.0
	ビーンズシチュー	ぎゅうにく だいず とうにゅうクリーム	にんじん パセリ たまねぎ トマト	こむぎこ じゃがいも あぶら とうにゅうバター			
	わかめサラダ ヨーグルト	しらすぼし わかめ ヨーグルト	レモン コーン きゅうり	さとう あぶら			

※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。