



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			エネルギー (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	おもにからだのちよ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			
30 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん なつやさいカレー フルーツのゼリーあえ <b>2学期 給食開始</b>	ぎゅうにゅう ぶたにくとうにゅう	たまねぎ <b>とうがん</b> かぼちゃなす <b>ピーマン</b> トマトしょうがにんにく パイナップル みかん	こめ むぎ あぶら マスカットゼリー	630	18.9	16.4
2 (月)	ぎゅうにゅう ピビンパ(むぎごはん・ピビンパのぐ) ほうれんそうのナムル わかめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	にんにくにんじん たけのこ <b>こまつな</b> ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しめじ ねぎ れいとうみかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さとう	612	17.8	21.4
3 (火)	ぎゅうにゅう ハンバーガー(パン・ハンバーグ・キャベツ) スコッチブロス りんご	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ りんご	ミルクパン さとう かたくりこ おしむぎ あぶら	545	22.7	20.8
4 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのむしに いんげんのごまあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ しめじ ばいにく いんげん もやし にんじん かぼちゃ ごぼう たまねぎ	こめ さとう さとう ごま	691	21.7	28.9
5 (木)	ぎゅうにゅう はいがしよくパン ハニーマスタードチキン キャベツのサラダ コーンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	はいがパン はちみつ あぶら アセロラゼリー	674	28.4	27.2
6 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ずぶた くきわかめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	しょうがにんにく たまねぎ にんじん たけのこ <b>ピーマン</b> あかピーマン しいたけ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	613	20.3	22.3
9 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくとなすのみそいため すのもの とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かくてんぶら こめみそ わかめ しらすぼし	こんにやく にんじん たまねぎ しめじ なす きゅうり コーン	こめ むぎ さとう あぶら さとう とうにゅうプリンタルト	634	20.1	19.2
10 (火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン さばのハーブやき ごぼうサラダ とうがんスープ	ぎゅうにゅう さば くきわかめ ウインナー	ごぼう <b>こまつな</b> <b>とうがん</b> キャベツ パセリ	パン オリーブゆ ごま ノイック マネース じゃがいも	608	25.2	31.6
11 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが かおりあえ じゃこふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきのり しらすぼし	こんにやく たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ほうれんそう もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう	573	21.8	13.2
12 (木)	ぎゅうにゅう チーズパン ジャージャーめん ハニースラダ りんご <b>中国の料理</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが ねぶかねぎ もやし にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ ごぼう キャベツ いんげん コーン レモン りんご	チーズパン スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら あぶら はちみつ	560	22.5	20.4
13 (金)	ぎゅうにゅう ごはん きびなごフライ だいすのいそに あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう きびなごフライ ぶたにく ひじき だいす あつあげ みそ	こんにやく にんじん しめじ たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう あぶら じゃがいも	611	23.5	18.6
17 (火)	ぎゅうにゅう ライむぎしよくパン ジャーマンさといも ツナサラダ パンプキンスープ じゅうごやみかんゼリー <b>中秋の名月 (十五夜)</b>	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とうにゅう	キャベツ コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト コーン パセリ	ライむぎパン さといも あぶら ノイック マネース さとう あぶら じゅうごやみかんゼリー	562	20.9	18.5
18 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん はっちゃんどうふ もやしのあえもの かみかみいりこ <b>かみかみ 献立</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あざり いりこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん もやし <b>こまつな</b>	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	545	22.8	14.2
19 (木)	ぎゅうにゅう <b>食育の日の献立</b> コッペパン ペンネのトマトソース イタリアンサラダ なし <b>イタリア料理 ペンネのトマ トソース</b>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	にんにく なす たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン レモン なし	パン ペンネマカロニ あぶら オリーブゆ さとう	556	23	19.9
20 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さばのうめやき キャベツのおかかあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば こんぶ かつおぶし とうふ わかめ みそ	ばいにく キャベツ いんげん にんじん たまねぎ えのき <b>こまつな</b>	こめ さとう じゃがいも ミルクパン	605	24.7	22.4
24 (火)	ぎゅうにゅう ミルクねじりパン あじフリッター やさいソテー ひよこまめのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう あじフリッター ベーコン ひよこまめ しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム	キャベツ ほうれんそう もやし コーン たまねぎ にんじん コーン	あぶら とうにゅうバター こむぎこ	581	24	21.7
25 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンカレー さっぱりサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう わかめ しらすぼし	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト コーン きゅうり キャベツ レモン れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	628	19.9	16.5
26 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン チョコクリーム トマトオムレツ コールスローサラダ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう チョコクリーム トマトオムレツ ハム とりにく	キャベツ コーン たまねぎ にんじん <b>とうがん</b>	パン ノイック マネース じゃがいも あぶら	606	23.6	25.1
27 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん あつあげのうまに こまつなのおひたし しそひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし ひじき	こんにやく たまねぎ しょうが にんじん しいたけ いんげん <b>こまつな</b> もやし しそ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら さとう	586	22.1	15.9
30 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さばのオイルやき ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば オイルやき とうふ	ほうれんそう もやし こんにやく にんじん ごぼう れんこん しいたけ だいこん	こめ ごま さといも ごまあぶら かたくりこ	602	25.7	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(太字)を使用しています。