



きゅうしよくんだてよていひょう



令和6年11月

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			エネ 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のになる			
1 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが キャベツのごまネーズあえ かなぎつくだに	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かなぎつくだに	こんにやくたまねぎにんじんしいたけいんげん キャベツきゅうりコーン	こめむぎ じゃがいもあぶらさとう ノエッグマヨネーズごま	604	21.6	15.1
5 (火)	ぎゅうにゅう ミルクグレースントロールパン バリバリさらうどん かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにくあざりかまぼこ ツナわかめかいそうミックス	しょうがにんにくたまねぎにんじんキャベツもやしチンゲンサイ だいこんきゅうりレモン	ミルクパン あげめんあぶらごまあぶらかたくりこ あぶらさとう	630	26.2	24.8
6 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかんろに きりぼしだいごんのいためもの とうふのみぞしる	ぎゅうにゅう いわしのかんろに かくてんぶらあぶらあげ とうふわかめみそ	きりぼしだいごんにんじん たまねぎしめじ	こめむぎ さとうあぶら じゃがいも	609	25.9	16.8
7 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン さつまいものシチュー ハニーサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにくしろいんげんまめぎゅうにゅうチーズ りんご	たまねぎにんじんしめじブロッコリー キャベツいんげんコーンレモン りんご	パン さつまいもバターこむぎこあぶら あぶらはちみつ	619	23.2	23.7
8 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さけフライ さんしよくあえ ごじる かみかみいりこ	ぎゅうにゅう サーモンフライ だいたあぶらあげとうにゅうみそ いりこ	こまつなにんじんたくあん ごぼうたまねぎねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	635	28.7	19.1
12 (火)	ぎゅうにゅう けんさんむぎしよくばん いちごジャム ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにくだいた くきわかめ	たまねぎにんじんトマト ごぼうこまつな	パン いちごジャム じゃがいもさとうあぶら ごまノエッグマヨネーズ	603	23.7	21.9
13 (水)	ぎゅうにゅう キムチごはん あげはるまき くきわかめのちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ あつあげ	キムチにんじんこんにやく だいこんたまねぎ にんじんほうれんそうたけのこしいたけ	こめあぶら はるまきあぶら さとうごまあぶら はるさめ	600	16.8	23
14 (木)	ぎゅうにゅう こめこパン ポテトのチーズやき とうにゅうクリームスープ りんご	ぎゅうにゅう ベーコンシュレッドチーズ とりにくしろいんげんまめとうにゅうとうにゅうクリーム りんご	たまねぎ たまねぎにんじんパセリコーン りんご	こめこパン じゃがいも さつまいもこむぎことうにゅうバター	675	28.3	20.8
15 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ジャーチャンとうふ ほうれんそうのナムル みかん	ぎゅうにゅう ぶたにくあつあげあかみそ ハム	しょうがにんにくたまねぎにんじんキャベツたけのこにら ほうれんそうもやし みかん	こめむぎ さとうごまあぶらかたくりこ ごまあぶらさとう	629	22.2	16.5
18 (月)	ぎゅうにゅう ごはん おてん ブロッコリーのマヨサラダ じゃこふりかけ	ぎゅうにゅう とりにくちくわあつあげこんぶ ハム しらすぼし	こんにやくだいこん パセリ ブロッコリーコーン	こめ さといもさとう ノエッグマヨネーズ さとう	579	22.2	15.2
19 (火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン ほうれんそうオムレツ わかめサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ わかめしらすぼし とりにくウインナー	だいこんコーンレモン たまねぎにんじんキャベツパセリ	パン あぶらさとう じゃがいも	586	23.5	26
20 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん こんざいかレー フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにくとうにゅう	しょうがにんにくたまねぎにんじんごぼうれんこんトマト パインみかん	こめむぎ さといもあぶら マスカットゼリー	644	19.3	16.6
21 (木)	ぎゅうにゅう ぶどうねじりパン スパゲッティミートソース だいこんとハムのマリネ さつまポテト	ぎゅうにゅう ぎゅうにくぶたにく ハム	たまねぎにんじんしめじパセリトマト だいこんブロッコリーレモン	ぶどうパン スパゲッティオリーブゆ オリーブゆさとう さつまポテト	600	23.8	19.9
22 (金)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん さばのしおやき かおりあえ もずくじる	ぎゅうにゅう さば やきのり とうふもずく	ほうれんそうもやし えのきチンゲンサイ	こめさつまいも	563	23.3	21.9
25 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーとうふ きりぼしだいごんのちゅうかあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにくとうふあかみそ ひじきツナ ヨーグルト	にんにくしょうがたまねぎにんじんしいたけねぎ きりぼしだいごんきゅうり	こめむぎ さとうごまあぶらあぶらかたくりこ ごまあぶらさとう	656	25.6	17.6
26 (火)	ぎゅうにゅう ビーンズドッグ(パン・ビーンズドッグのく) ベーコンスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにくだいたあかみそ ベーコン	にんにくたまねぎトマト にんじんたまねぎえのきほうれんそう みかん	パンこむぎこさとうあぶら じゃがいもあぶら	596	27.3	21.7
27 (水)	ぎゅうにゅう しそちりめんごはん だいがくいも ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにくとびうおボールとうふあぶらあげみそ	しそ にんじんはくさいだいこんごぼうにら	こめ さつまいもあぶらさとういりごま	656	19.7	17
28 (木)	ぎゅうにゅう はいがしよくパン ざけのマヨネーズソースやき げんきサラダ ミートボールスープ	ぎゅうにゅう ざけ ハムこんぶかつおぶし ミートボールくきわかめ	たまねぎえのき キャベツにんじんきゅうりコーン にんじんしめじはくさい	はいがパン ノエッグマヨネーズ あぶら さつまいも	600	31.9	24.1
29 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃもフライ ひじきのいためもの ほうとう	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ちくわひじきだいた とりにくあぶらあげこめみそ	こんにやくにんじんいんげん しいたけかぼちゃはくさいねぶかねぎ	こめむぎ あぶら さとうあぶら ほうとうめん	671	24.8	20

※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、なるべく県産品の使用に努めています。【特に、新宮町・古賀市産の食材(太字)の使用に努めています。】