

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とになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる			
3 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのしょうがに くきわかめのいためもの ぶたじる ぜつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわししょうがに くきわかめ ぶたにく あつあげ みそ ふくまめ	こんにゃく しめじ ごぼう だいこん にんじん はくさい しいたけ	こめ むぎ ごま さとう あぶら さといも	631	24.9	20.8
	ぎゅうにゅう ミルクねじりパン ニョッキのトマトソース ハニーサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ポテトニョッキ ぶたにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ いんげん コーン レモン	ミルクパン あぶら あぶらはちみつ			
	ぎゅうにゅう むぎごはん あつあげのそぼろに キャベツのおかかあえ かみかみいりこ	ぎゅうにゅう あつあげとりにく こめみそ こんぶ かつおぶし いりこ	しょうが だいこん こんにゃく にんじん しいたけ ねぎ キャベツ はくさい にんじん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ			
	ぎゅうにゅう けんざんむぎしょくパン メーブルジャム とりにくとだいのママレードに ポテトのカレーあげ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいの ポテトのカレーあげ しろいんげんまめ とうにゅう	 しょうが しめじ いんげん たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン メーブルジャム ママレード かたくりこ じゃがいも あぶら			
	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのゆずみそやき こまつなのおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう さば こめみそ かつおぶし あつあげ	しょうが ゆず こまつな もやし こんにゃく にんじん ごぼう だいこん えのき ねぎ	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら かたくりこ			
10 (月)	ぎゅうにゅう ごはん だいがくいも キムチチゲ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こめみそ りんご	 はくさい ねぶかねぎ にら しめじ えのき もやし キムチ にんにく りんご	こめ さつまいも あぶら さとう みずあめ あぶら ごまあぶら	681	18.9	18.4
	ぎゅうにゅう むぎごはん こんぶつくだに やしししゃも じゃがバター いしかりじる	ぎゅうにゅう こんぶつくだに こもちししゃも ベーコン さけ あつあげ みそ とうにゅう	 たまねぎ しいたけ にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ	こめ むぎ じゃがいも バター			
13 (木)	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 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの あかいんげんまめ 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 オレンジ	パン こむぎこ さとう あぶら じゃがいも あぶら	570	26.3	21.3
	ぎゅうにゅう むぎごはん ビーフカレー いんげんのごまあえ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト いんげん もやし にんじん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ガトーショコラ			
17 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものうまに ごぼうサラダ しそひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ひじき	こんにゃく たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ごぼう こまつな しそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ノエッグ マヨネーズ さとう	604	19.5	17.3
	ぎゅうにゅう ワンローフパン とうふのミートソースに ブロッコリーサラダ さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ だいの	たまねぎ にんにく にんじん しめじ いんげん ブロッコリー コーン	パン さとう かたくりこ あぶら オリーブゆ さとう さつまポテト			
食育の日							
19 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん わかさぎのあまだれかけ かおりあえ だぶ	ぎゅうにゅう わかさぎ やきのり とりにく かまぼこ	 ほうれんそう もやし こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう さといも かたくりこ	564	22	15.9
	ぎゅうにゅう こめこパン はくさいとさけのクリームに わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう さけとりにく しろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう クリーム わかめ しらすぼし	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん コーン レモン オレンジ	こめこパン こむぎこ バター あぶら さとう			
21 (金)	ぎゅうにゅう ごはん あじつけのり にくうどん さんしょくあえ	ぎゅうにゅう あじつけのり わかめ ぎゅうにく	 ねぎ ごぼう たまねぎ こまつな にんじん たくあん	こめ うどん さとう さとう	611	19.7	21.7
	ぎゅうにゅう はいがしよくパン ハンバーグおろしソース じゃがいものサラダ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ワインナー	だいこん いんげん たまねぎ にんじん はくさい キャベツ	はいがしよくパン さとう かたくりこ じゃがいも オリーブゆ さとう さつまいも			
26 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん たらのなんばんソース ブロッコリー こんさいのみそしる	ぎゅうにゅう たら あつあげ みそ	たまねぎ ブロッコリー だいこん れんこん ごぼう えのき ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ さといも	568	26.2	14.6
	ぎゅうにゅう ガーリックフランス ペンネのとうにゅうクリーム げんきサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム ハム こんぶ かつおぶし	にんにく にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ にんじん きゅうり コーン	ソフトフランス オリーブゆ ペンネマカロニ あぶら こむぎこ あぶら ぶどうゼリー			
28 (金)	ぎゅうにゅう わかめじゃこごはん おでん ブロッコリーのマヨサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし とりにく ちくわ あつあげ こんぶ ハム	こんにゃく だいこん ブロッコリー コーン オレンジ	こめ むぎ さといも さとう ノエッグ マヨネーズ	592	21.7	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。】