

令和7年5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			I n e r g y (kcal)	たんば 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 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620	27.8	23.2
	しょくパン			パン			
	ハニーマスタートチキン	とりにく		はちみつ			
	わかめサラダ	わかめ しらすぼし	きゅうり コーン	あぶら さとう			
	ミネストローネ	とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも マカロニ さとう			
7 (水)	こどものひゼリー			ゼリー	614	26.9	19.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	もちごはん		コーン	こめ			
	こうやとうふのカラコロに	とりにく こうやとうふ	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ	あぶら さとう かたくりこ			
	ごじる	だいたず あぶらあげ どうにゅう みそ	ごぼう たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
8 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			677	25.7	30.9
	こくとうコッペパン			こくとうパン			
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	あぶら			
	ツナサラダ	まぐろ	キャベツ コーン にんじん	たまごなしマヨネーズ			
	どうにゅうクリームスープ	ぶたにく しろいんげんまめ どうにゅう どうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん パセリ コーン	じゃがいも こむぎこ どうにゅうバター			
9 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			590	27.9	16.2
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ざわらのさいきょうやき	ざわら こめみそ		さとう			
	ごますあえ	かまぼこ	きゅうり キャベツ	ごま さとう			
	ずましじる	とりにく とうふ	えのきだけ たまねぎ ねぎ				
12 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			550	18.3	13.6
	ごはん			こめ			
	がめに	とりにく	こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう いんげん しいたけ	じゃがいも さとう あぶら			
	ひじきのさっぱりあえ	ひじきしらすぼし	キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら			
	こんぶつくだに	こんぶつくだに					
13 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			589	32.9	19.8
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン			
	あじのパンこやき	あじ	にんにく	オリーブゆ パンこ			
	ジャーマンポテト	ベーコン	にんにく	じゃがいも オリーブあぶら			
	カレースープ	ひよこまめ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー				
14 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			576	17.7	14.7
	むぎごはん			こめ むぎ			
	にくじゃが	ぶたにく	こんにゃく たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	じゃがいも あぶら さとう			
	やさいのドレッシングあえ		キャベツ きゅうり コーン レモン	あぶら さとう			
15 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			635	25.2	21.5
	ワンローフパン			パン			
	いちごジャム			いちごジャム			
	しろみざかなのフライ	ホキフライ		あぶら			
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブレスハムスライス	キャベツ ブロッコリー コーン	さとう オリーブゆ			
16 (金)	ラビオリスープ	くきわかめ	にんじん たまねぎ コーン パセリ	ラビオリ じゃがいも	637	27.1	20.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	むぎごはん			こめ むぎ			
	さばのかばやき(あげ)	さば		あぶら さとう かたくりこ			
	きりぼしだいこんのごまあえ		こまつな キャベツ きりぼしだいこん	さとう ごま			
19 (月)	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	ごぼう たまねぎ ねぎ	じゃがいも	626	19.9	19.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごはん			こめ			
	しゅうまい	しゅうまい					
	チャプチェ		たまねぎ たけのこ しめじ あかピーマン にら にんにく	はるさめ さとう ごまあぶら			
20 (火)	トック	ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	トック ごまあぶら	606	23.9	25.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きなこあげパン	きなこ		ミルクパン あぶら さとう			
	ベーコンとじゃがいものスープ	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも あぶら			
	カリフラワーのサラダ	ハム	カリフラワー きゅうり ブロッコリー コーン	オリーブゆ さとう			
21 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			585	23.5	15.9
	むぎごはん			こめ むぎ			
	いわしのうめに	いわしうめに					
	あおのりあえ	あおのり	こまつな キャベツ きりぼしだいこん	さとう			
	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ ごぼう	じゃがいも			
22 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587	26.3	26.8
	ハンバーガー	ハンバーグ		パン さとう かたくりこ			
	ぐだくさんスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら			
	キャベツとハムのサラダ	ハム	キャベツ きゅうり コーン	さとう オリーブゆ			
23 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			655	20.6	20.6
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ハッシュドボーク	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく	あぶら			
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー コーン	オリーブゆ さとう			
	アゼロラゼリー			ゼリー			
27 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	24.8	26.0
	ミルククレセントロールパン			パン			
	どうにゅうクリームスパゲッティ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ どうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	スパゲッティ あぶら こむぎこ			
	ごぼうといんげんのサラダ		ごぼう いんげん コーン	ごま たまごなしマヨネーズ			
28 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			618	25.4	16.2
	むぎごはん			こめ むぎ			
	みそカツ	ヒレカツ あかみそ	にんにく	あぶら さとう ごまあぶら			
	こまつなのあえもの	あぶらあげ しらすぼし	こまつな にんじん えのき	さとう			
	うおそうめんじる	うおそうめん わかめ	たまねぎ しめじ ねぎ				
29 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			592	24.2	22.0
	ワンローフパン			パン			
	ビーンズシチュー	とりにく しろいんげんまめ きんときまめ どうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも こむぎこ どうにゅうバター あぶら			
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ	キャベツ コーン ブロッコリー	レモンドレッシング			
	オレンジ		オレンジ				
30 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			643	25.6	24.2
	むぎごはん			こめ むぎ			
	さばのとうばんじゃんソース	さば	にんにくしょうが	さとう かたくりこ			
	ひじきのいめに	ひじき かくてんぶら あぶらあげ	にんじん	ごまあぶら さとう			
	キャベツのみそしる	とうふ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ えのき ねぎ				

※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。