



が つ ぶ ん こ ん だ て よ て い ひ ょ う
9月分 献立予定表



立花小学校ホームページにも掲載中！

令和2年度
新宮町立 立花小学校

ひ	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい	おもなしょくひん			ねつりょう (kcal)	たんぱくしつ (g)	しぼう (g)
				ちからのもとになる (きいろ)	からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)			
1	火		ぶどうねじりコッペパン とりのからあげ ブロッコリーサラダ とうにゅうコーンクリームスープ	パン・でんぷん あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく しろいんげんまめ・とうにゅう	ぶどう・ブロッコリー・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ	659	28.6	24.1
2	水		むぎごはん ハヤシライス すきこんぶのサラダ	こめ・むぎ・あぶら ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく こんぶ★・ハム	たまねぎ・にんじん・しめじ えだまめ・えのき・とうもろこし りんご	644	22	21.1
3	木		せわりコッペパン やきそば カットコーン フルーツとゼリーのもりあわせ	パン・ちゅうかめん あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・イカ かつおぶし・あおのり★	キャベツ・もやし・にんじん とうもろこし・もも みかん・パイナップル かぼちゃ・オレンジ	637	25.5	17.2
4	金		むぎごはん あじのこまだれやき こまつなのかおりあえ ごじる	こめ・むぎ・ごま さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あじ もみのり★・あぶらあげ だいず・みそ	こまつな・もやし・にんじん たまねぎ・ねぎ	625	28.2	16.4
7	月		むぎごはん マーボナス ちゅうかふうつくねスープ おさつスティック	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら でんぷん・さつまいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とりにく	なす・たまねぎ・にんじん たけのこ・キャベツ・きくらげ	619	22.4	18.1
8	火		はいがしよくパン ホワイトシチュー シーフードサラダ れいとうみかん	パン・じゃがいも・こむぎこ バター・あぶら・ごまあぶら オリーブあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく いか・えび・かいそう★	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし・パセリ・きゅうり みかん	649	23.9	26.1
9	水		むぎごはん さばのホイルやき はるさめのすのもの すましじる	こめ・むぎ・はるさめ さとう・ごまあぶら・ふ	ぎゅうにゅう・さば・みそ かまぼこ	きゅうり・とうもろこし・にんじん えのき・こまつな	637	25	19.3
10	木		ミルクワンローフパン いちじくジャム ナポリタン ハワイアンサラダ	パン・ジャム スパゲティ・オリーブあぶら さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン ウインナー・チーズ	いちじく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・ピーマン トマト・キャベツ・きゅうり パイナップル	591	22.4	17.8
11	金		むぎごはん さんまのかぼすレモンに さつまいものきんぴら みそしる	こめ・むぎ・さつまいも ごまあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さんま あつあげ・わかめ★ みそ	カボス・レモン・にんじん たまねぎ・しいたけ・ねぎ	680	23.1	22.7
14	月		むぎごはん おやこに こまつなのごまずあえ かりかりいりこ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・ハム・いりこ	こんにゃく・にんじん・たまねぎ いんげん・こまつな・だいずもやし	632	26.3	19.3
15	火		チーズパン あじフライ みずなごまネーズ マロニースープ	パン・パンこ・あぶら ごま・マヨネーズ・マロニー	ぎゅうにゅう・チーズ・あじ しらすぼし・ぶたにく	みずな・にんじん・とうもろこし たまねぎ・もやし・こまつな	623	27.1	29.2
16	水		むぎごはん ひじきのてづくりふりかけ こがねいろのにくじゃが みそしる	こめ・むぎ・ごま さとう・ごまあぶら さつまいも・あぶら	ぎゅうにゅう・めひじき★ かつおぶし・ぶたにく とうふ・あぶらあげ わかめ★・みそ	きくらげ・にんじん・たまねぎ えだまめ・こんにゃく・ねぎ	690	24.1	17.1
17	木		コッペパン たこやきふう ワンタンスープ アセロラゼリー	パン・こむぎこ ワンタン・ごまあぶら ゼリー・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・たまご・タコ あおのり★・ぶたにく	キャベツ・とうもろこし・にんじん たまねぎ・もやし・にら アセロラ	621	26.6	17.1
18	金		あしたはおひがんいり むぎごはん さけのちゃんちゃんやき かきたまじる ミニおはぎ	こめ・むぎ・あぶら さとう・バター・でんぷん もちごめ	ぎゅうにゅう・さけ・みそ とうふ・わかめ★ たまご・あずき	キャベツ・にんじん たまねぎ・しめじ きくらげ	635	26.3	14.8
23	水		むぎごはん ししゃもいそのかおりフライ ひじきのさっぱりあえ みそしる	こめ・むぎ・パンこ こむぎこ・あぶら・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ししゃも・あおさ★ ひじき★・ハム・あつあげ わかめ★・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・こまつな・たまねぎ	624	22.7	19.3
24	木		こくとうねじりコッペパン てづくりキッシュ ほうれんそうのごまマヨサラダ ミネストローネ、ラフランスゼリー	パン・こくとう エッグケアマヨネーズ ごま・じゃがいも・マカロニ ゼリー	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・なまクリーム チーズ・ウインナー しろいんげんまめ	しめじ・とうもろこし・ブロッコリー ほうれんそう・にんじん・カリフラワー たまねぎ・セロリ・トマト・ようなし	634	23.9	26.6
25	金		おたんじょうびきゅうしよくのひ たきこみピラフ ハンバーグマトソース コンソメスープ	こめ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・ウインナー ぎゅうにく・ベーコン	グリーンピース・にんじん とうもろこし・たまねぎ・しめじ マッシュルーム・トマト・キャベツ	634	23.8	22.4
28	月		やさいたっぷりマチーリソット (にんじんごはん、スープ、スライスチーズ) とりにくのレモンやき かいそうサラダ	こめ・オリーブあぶら さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン チーズ・とりにく・かいそう★	トマト・たまねぎ・だいこん しめじ・ほうれんそう・レモン キャベツ・にんじん	659	26.9	24.5
29	火		コッペパン、りんごジャム ぐだくさんうどん きりぼしだいこんのマヨネーズあえ ヨーグルト	パン・ジャム・うどん さとう・マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・わかめ★ ヨーグルト	りんご・にんじん・しいたけ ねぎ・だいこん・ほうれんそう とうもろこし	635	23.4	21.7
30	水		むぎごはん あじのなんばんづけ すましじる まめによるこぶ	こめ・むぎ・でんぷん あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・あじ・とうふ だいず・こんぶ★	たまねぎ・にんじん・あかピーマン みずな・レモン・しいたけ こまつな・えのき	655	25.7	18.5

※体をつくる(赤)の仲間て体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。※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。

※食物アレルギーの除去食を提供する献立名に をつけています。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)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。9月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
えのき	福岡・長崎	キャベツ	群馬・熊本	きゅうり・トマト	熊本	こまつな・ねぎ だいずもやし	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
さつまいも	宮崎・熊本	じゃがいも	北海道	セロリ	長野・北海道		
なす	福岡・熊本	にら	大分・宮崎	パセリ	大分		
しめじ	福岡	もやし	福岡・大分	たまねぎ	北海道・佐賀・長崎		
にんじん	北海道	あおピーマン	熊本・大分	あかピーマン	宮崎・高知		
だいこん	熊本・北海道						