



10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	おもなしくひん			ねつりよう (kcal)	たんぱくしつ (g)	しばう (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)			
じゅうごやう			こめこコッペパン ビーフシチュー コーンサラダ まんまるつきゼリー	パン・こめこ・じゃがいも こむぎこ・あぶら バター・さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく なまクリーム・ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・とうもろこし・レモン あおりんご	713	27.2	25.7
1	木		かしわめし ほうれんそうのごまあえ さつまじる りんご	こめ・さとう あぶら・ごま さつまいも	ぎゅうにゅう・とり あぶらあげ・しらすぼし みそ	ごぼう・にんじん・しいたけ ほうれんそう・もやし・とうもろこし だいこん・ねぎ・りんご	616	23.6	16.3
5	月		むぎごはん はっちゃんどうふ こんにやくサラダ かなぎつくだに	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶた えび・とうふ・ハム たまご・かなぎ	たけのこ・たまねぎ・にんじん いんげん・ねぶかねぎ・みずな きゅうり・こんにやく・レモン	645	27.1	18.6
6	火		にくまん さらうどん きりぼしだいこんとささみのすのもの	こむぎこ・あぶら ごまあぶら・でんぷん あげめん・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶた うずらたまご・とり	はくさい・にんじん・たけのこ きくらげ・たまねぎ・だいこん きゅうり	672	26.0	29.9
7	水		くりおこわ ホキてんたまあげ こまつなごまあえ すましじる	こめ・もちごめ・こむぎこ くり・あぶら・さとう ごま・ふ	ぎゅうにゅう・ホキ あおさ★・やきぶた	こまつな・もやし・えのき しめじ・ねぎ	609	22.2	18.1
8	木		クロックムッシュ りっちゃんサラダ きのこのスープ アーモンド	パン・こむぎこ バター・あぶら さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう・ハム チーズ・かつおぶし・こんぶ★ ベーコン・とうにゅう	マッシュルーム・キャベツ きゅうり・にんじん・とうもろこし しめじ・えのき・しいたけ エリンギ・パセリ	615	28.6	30.5
めをたいせつにしよう♪			むぎごはん さばのごまみそに こまつなのいそかあえ のっぺいじる ブルーベリーゼリー	こめ・むぎ・ごま さとう・さといも でんぷん・ゼリー	ぎゅうにゅう・さば・みそ かまぼこ・のり★・あぶらあげ みそ	こまつな・にんじん・もやし こんにやく・ごぼう しいたけ・ねぎ ブルーベリー	652	23.4	19.9
9	金		むぎごはん なすとポテトのあげに もずくいりかきたまじる かりかりいりこ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく もずく★・たまご いりこ	なす・にんじん・えだまめ えのき・ねぎ	668	23.0	23.5
12	月		コッペパン タンタンめん ちゅうかサラダ ブルーヨーグルト	パン・ちゅうかめん・ごま さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶた みそ・ハム・わかめ★ ヨーグルト	チンゲンサイ・もやし たけのこ・しいたけ・たまねぎ きゅうり・とうもろこし・にんじん ブルー	652	28.0	22.2
13	火		むぎごはん ほきのピザやき まめサラダ みそしる	こめ・むぎ じゃがいも・ノンエッグハーフ あぶら	ぎゅうにゅう・ホキ チーズ・ツナ・あかいんげんまめ とうふ・あぶらあげ・わかめ★ みそ	たまねぎ・ピーマン・にんじん きゅうり・とうもろこし・しめじ ねぎ	636	30.1	17.5
14	水		キャロットパン やきぐりコロッケ キャベツとパインのサラダ クラムチャウダー	パン・パンこ・くり さつまいも・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう・あさり なまクリーム	キャベツ・きゅうり・にんじん パイン・たまねぎ・グリーンピース とうもろこし	713	21.7	34.6
15	木		むぎごはん さんまのおやき きんぴらごぼう みそしる あじつきのり	こめ・むぎ あぶら・さとう ごま	ぎゅうにゅう・さんま ひじき★・あぶらあげ わかめ★・みそ・のり★	ごぼう・にんじん・こんにやく キャベツ・もやし・しめじ ねぎ	669	26.6	24.0
16	金		むぎごはん タイビーエン ひじきしゅうまい てんぷらのごまあえ	こめ・むぎ・ごまあぶら はるさめ・こむぎこ ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶた うずらたまご・かまぼこ えび・とり・かくてん わかめ★・ひじき★	しいたけ・はくさい・にんじん きくらげ・ねぎ・たまねぎ キャベツ・きゅうり	658	25.1	19.3
19	月		ミルクねじりコッペパン こうやどうふグラタン レンコンサラダ トマトスープ	パン・マカロニ あぶら・こむぎこ さとう・はるさめ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・こうやどうふ とり・みそ・チーズ とうにゅう・ベーコン	たまねぎ・しめじ・こまつな あかピーマン・きゅうり・れんこん とうもろこし・トマト・キャベツ パセリ	676	28.0	27.0
20	火		いりだいずごはん ししやもフリッター いもに りんごゼリー	こめ・あぶら・さとう こむぎこ・でんぷん さといも・ゼリー	ぎゅうにゅう・だいず しらすぼし・ししやも ぎゅうにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・だいこん こんにやく・ねぶかねぎ りんご	662	23.3	25.6
21	水		てりやきチキンバーガー (まるパン・とりにくのてりやき・ゆでキャベツ) しろいんげんまめのポタージュ みかん	パン・さとう・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう・とり とうにゅう・しろいんげんまめ なまクリーム	キャベツ・たまねぎ パセリ・みかん	613	26.3	23.8
おたんじょうびきゅうしよくのひ			ターメリックライス あきのチキンカレー かいそうとツナのサラダ	こめ・むぎ・じゃがいも さつまいも・あぶら さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とり とうにゅう・ツナ・かいそう★	しめじ・たまねぎ・にんじん キャベツ	666	21.7	20.9
23	金		むぎごはん とりにくとこんさいのもの きゅうりとわかめのナムル ちりめんふりかけ	こめ・むぎ あぶら・さといも さとう・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・とり あつあげ・わかめ★・しらすぼし こんぶ★・かつおぶし	にんじん・しいたけ・ごぼう れんこん・こんにやく・いんげん きゅうり・とうもろこし	635	23.1	16.4
26	月		バイパン あじのプロヴァンスソース ブロッコリーのおかかサラダ コーンクリームスープ	パン・オリーブあぶら さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あじ かつおぶし・とうにゅう	パイン・たまねぎ・セロリ トマト・ブロッコリー・とうもろこし キャベツ・にんじん しろいんげんまめ・パセリ	612	29.8	21.0
27	火		むぎごはん さけのもみじやき アーモンドあえ みそしる	こめ・むぎ マヨネーズ・さとう アーモンド・さつまいも	ぎゅうにゅう・さけ とうふ・あぶらあげ みそ	にんじん・こまつな・キャベツ だいこん・ねぎ	657	27.5	20.2
28	水		くろごまさつまいもむしパン たらこスパゲティ みかんサラダ	スパイスドックミックス さつまいも・さとう・ごま スパゲティ・バター あぶら・オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・とうにゅう・たらこ ぶたにく・チーズ	たまねぎ・えのき・にんじん ほうれんそう・キャベツ・きゅうり みかん・レモン	702	24.5	26.5
あしたはハロウィン♪			ゆかりごはん きのこハンバーグ マロニースープ かぼちゃプリン	こめ・むぎ・でんぷん さとう・マロニー	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・とうにゅう	しそ・しいたけ・しめじ えのき・きぬさや・にんじん たまねぎ・もやし・こまつな かぼちゃ	673	24.2	17.9

※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。10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
きゅうり・なす	福岡・熊本	キャベツ	熊本・群馬	もやし・ねぶかねぎ	大分	ねぎ・こまつな さといも さつまいも	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
だいこん	北海道・熊本	しめじ	福岡	パセリ	大分・長野		
はくさい・セロリ	長野	えのき	福岡・佐賀・長崎	みずな	福岡・大分		
ピーマン	大分・熊本・宮崎	あかピーマン	宮崎				