



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 | おもなしょくひん | | | ねつりょう (kcal) | たんぱくしつ (g) | しほう (g) |
|------|---|--|---|---|---|-------------------------|-----------------|---------------|------------|
| | | | | ちからのもとになる (きいろ) | からだをつくる (あか) | からだのちゅうしをととのえる (みどり) | | | |
| 1 木 | じゅうごや♪ | こめこコッペパン ピーフシチュー ローンサラダ まんまるつきゼリー | パン・こめこ・じゅがいも 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 | |
| 2 金 | 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・とりにく 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 | むぎこはん | はっちゃんどうふ こんにゃくサラダ 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・ぶたにく 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・こんにゃく・レモン | 645 | 27.1 | 18.6 | |
| 6 火 | にくまん | さらうどん きりば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・でんぶん あげめん・ごま・さとう | ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらたまご・とりにく | 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 こまつなのごまあえ すまじる | 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 | ほんにでてくる りょうり♪ | 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 | |
| 9 金 | めをたいせつにしよう♪ | むぎこはん さばのごまみそに こまつないそかあえ 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 でんぶん・ゼリー | ぎゅうにゅう・さば・みそ かまぼこ・のり★・あぶらあげ | こまつな・にんじん・もやし こんにゃく・ごぼう しいたけ・ねぎ ブルーベリー | 652 | 23.4 | 19.9 | |
| 12 月 | むぎこはん | 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 じゅがいも・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぶん | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく もずく★・たまご | なす・にんじん・えだまめ えのき・ねぎ | 668 | 23.0 | 23.5 | |
| 13 火 | コッペパン | タンタンめん ちゅうかサラダ ブルーンヨーグルト | パン・ちゅうかめん・ごま さとう・ごまあぶら | ぎゅうにゅう・ぶたにく 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 ブルーン | 652 | 28.0 | 22.2 | |
| 14 水 | むぎこはん | ほきのピザやき まめサラダ みそしる | こめ・むぎ じゅがいも・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 | |
| 15 木 | キャロットパン きやくろコロッケ 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・じゅがいも あぶら | ぎゅうにゅう・アシリ 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・グリンピース とうもろこし | 713 | 21.7 | 34.6 | |
| 16 金 | むぎこはん さんまのしおやき きんぴらごぼう みそしる あじつきのり | ほねをじょうずに とろう | 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・こんにゃく キャベツ・もやし・しめじ ねぎ | 669 | 26.6 | 24.0 | |
| 19 月 | むぎこはん | タイピーエン ひじきしゅうまい てんぷらのごまますあえ | 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・ぶたにく うずらたまご・かまぼこ えび・とりにく・かくとん 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 | |
| 20 火 | 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 とりにく・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 | |
| 21 水 | いりたいすごはん | ししゃもフリッター いもに りんごゼリー | こめ・あぶら・さとう こむぎこ・でんぶん さといも・ゼリー | ぎゅうにゅう・だいす しらすぼし・ししゃも ぎゅうにく・あぶらあげ | にんじん・しいたけ・だいこん こんにゃく・ねぶかねぎ りんご | 662 | 23.3 | 25.6 | |
| 22 木 | 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・じゅがいも あぶら | ぎゅうにゅう・とりにく 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 | |
| 23 金 | おたんじょうびきゅうしょくのひ | | こめ・むぎ・じゅがいも さつまいも・あぶら さとう・ごまあぶら | ぎゅうにゅう・とりにく 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 | |
| 26 月 | むぎこはん | とりにくとんさいのもの 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・とりにく・ちくわ 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・こんにゃく・いんげん きゅうり・とうもろこし | 635 | 23.1 | 16.4 | |
| 27 火 | パンパン | 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 ローンクリーミースープ | 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 | |
| 28 水 | むぎこはん | 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 | |
| 29 木 | 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 | |
| 30 金 | 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・でんぶん 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)の仲間で体の調子を整える(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 | 糟屋郡 及び 古賀市 近郊 |
| だいこん | 北海道・熊本 | しめじ | 福岡 | バセリ | 大分・長野 | さといも | |
| 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 | さつまいも | |
| ピーマン | 大分・熊本・宮崎 | あかピーマン | 宮崎 | | | | |