

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ 熱や力のもとになる	あか 血や肉、骨になる	みどり 体の調子を整える			
1	水	○	麦ごはん いわしのみぞれ煮 鶏肉とかぶの煮物 切干大根の酢の物	こめ・むぎ・さとう あぶら・ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・いわし・とりにく わかめ★	だいこん・かぶ・にんじん・しいたけ れんこん・こんにやく・みずな きりぼしだいこん・きゅうり	649	23.7	20.9
2	木	○	ワンローフパン いちごジャム 五目タンメン れんこんとブロッコリーのサラダ	パン・いちごジャム ちゅうかめん・あぶら・ごま エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム	しいたけ・にんじん・もやし・たまねぎ こまつな・とうもろこし・れんこん ブロッコリー	608	24.2	22.7
3	金	○	麦ごはん ちゃんこ鍋 のりじゃが 厚焼き卵	こめ・むぎ・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ あぶらあげ・あおのり★・たまご	だいこん・にんじん・はくさい ねぶかねぎ・しいたけ・こんにやく	640	25.5	19.4
6	月	○	麦ごはん 春巻 ほうれん草とコーンの和え物 ワンタンスープ	こめ・むぎ・あぶら さとう・ワンタン・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・はるまき・ぶたにく	ほうれんそう・もやし・にんじん とうもろこし・たまねぎ・ニラ	669	18.6	24.8
7	火	○	ライ麦食パン 焼きうどん ブロッコリーのサラダ みかん	パン・うどん・あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし あおのり★・ハム	きくらげ・にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・ブロッコリー みかん	598	24.6	21.1
8	水	○	麦ごはん ホキフライ ひじきとあさりの炒め煮 すまし汁	こめ・むぎ・あぶら・ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう・ホキ・あさり ひじき★・ちくわ・あぶらあげ とうふ	にんじん・こんにやく・いんげん しいたけ・ほうれんそう・ねぎ	611	22.7	17.4
9	木	○	ココア揚げパン さつまいもとひじきのサラダ 豆乳コーンクリームスープ	パン・ココア・さとう・あぶら さつまいも・エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ひじき★・とうにゅう しろいんげんまめ	えだまめ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・パセリ	653	19.3	25.2
10	金	○	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーと豆のサラダ 春雨スープ	こめ・むぎ・さとう あぶら・はるさめ	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム ひよこまめ・ベーコン・わかめ★	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ えのきたけ	628	24.3	17.8
13	月	○	わかめご飯 みそおでん 切干大根のごま酢和え	こめ・むぎ・さいとも・さとう あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ★・とりにく かくてん・うずらのたまご・あつあげ こんぶ★・みそ	こんにやく・だいこん・きりぼしだいこん にんじん・こまつな	645	23.9	19.5
14	火	○	ミルクコッペパン 冬野菜のシチュー コールスローサラダ かりかりいりこ	パン・じゃがいも・あぶら・こむぎこ バター・エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・いりこ	かぶ・にんじん・はくさい・とうもろこし パセリ・キャベツ・きゅうり	608	22.1	27.3
15	水	○	麦ごはん さんまのかば焼き わかめと春菊の甘酢和え みそ汁	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・さんま・わかめ★・とうふ あぶらあげ・みそ	しゅんぎく・にんじん・もやし・だいこん たまねぎ・ねぎ	697	24.3	25.4
16	木	○	【クリスマス献立：選んだデザートを食べよう】 クロワッサン ハンバーグ ほうれん草のホットサラダ ウインナーのスープ煮 クリスマスデザート	パン・あぶら・じゃがいも セレクトデザート	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ベーコン ウインナー	ほうれんそう・とうもろこし・たまねぎ にんじん	652	22.1	39.4
17	金	○	【お誕生日給食】 根菜カレー(麦ごはん) フルーツヨーグルト	こめ・むぎ・さつまいも・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ・ごぼう・にんじん れんこん・みかん・パイン・もも	723	21.3	20.6
20	月	○	【冬至(22日)：かぼちゃ】 麦ごはん とりすき かぼちゃとひじきのサラダ かりかりいりこ	こめ・むぎ・さとう・あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・ひじき★ いりこ	こんにやく・たまねぎ・にんじん・はくさい えのきたけ・ねぶかねぎ・かぼちゃ えだまめ	659	22.8	19.6
21	火	○	クレセントロールパン ペンのカルボナーラ ツナサラダ りんご	パン・マカロニ・あぶら・バター さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまクリーム たまご・チーズ・ツナ・かいそう★	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・もやし・こまつな・りんご	611	23.7	21.7

※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。

※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。12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	福岡・佐賀・熊本・鹿児島	もやし・しゅんぎく	福岡	ねぶかねぎ	大分	こまつな・さつまいも さといも・だいこん みずな・かぶ・ねぎ	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
はくさい・ニラ	大分・熊本	キャベツ	福岡・熊本	パセリ	佐賀・大分・福岡		
えのきたけ	長崎	かぼちゃ	北海道・鹿児島・大分・熊本・長崎				