



# 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3年度  
新宮町立 立花小学校

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	金	○	麦ごはん ちりめんふりかけ 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりとわかめのナムル	こめ・むぎ・ごま さとう・あぶら・さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう・しらすぼし・こんぶ★ かつおぶし・とりにく・ちくわ あつあげ・わかめ★	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	16.5
4	月	○	麦ごはん なすとポテトの揚げ煮 もずく入りかきたま汁 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・ぶたにく・もずく★ たまご・いりこ	なす・にんじん・えだまめ えのきたけ・ねぎ	681	22.9	24.9
5	火	○	ぶどうコッペパン あじのブロヴァンスソース ブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ	パン・さとう・オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・あじ・しろいんげんまめ とうにゅう	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・パセリ	596	28.4	20.0
6	水	○	【福岡県の郷土料理：かしわめし】 かしわめし ほうれんそうのごま和え さつま汁 なし	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 わかめ★・みそ	ごぼう・にんじん・しいたけ ほうれんそう・とうもろこし・だいこん ねぎ・なし	595	22.7	16.2
7	木	○	クロックムッシュ りっちゃんサラダ きのこの豆乳スープ 一食アーモンド	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・たまねぎ・えのきたけ・しいたけ エリンギ・しめじ・パセリ	625	28.3	30.6
8	金	○	麦ごはん さばのごまだれ焼き 小松菜とわかめの甘酢和え みそ汁	こめ・むぎ・ごま さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・さば・わかめ★ とうふ・みそ	こまつな・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・にんじん・ねぎ	657	24.2	22.3
11	月	○	【福岡県の郷土料理：雑助煮】 麦ごはん 黄金色の肉じゃが 青梗菜の和え物 雑助煮	こめ・むぎ・さつまいも あぶら・さとう・こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず いりこ	にんじん・えだまめ・こんにやく ちんげんさい・もやし	672	23.1	17.6
12	火	○	減塩コッペパン たらこスパゲティ フレンチサラダ みかん	パン・スパゲティ・バター あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・たらこ・ぶたにく チーズ	たまねぎ・えのきたけ・にんじん ほうれんそう・キャベツ・きゅうり とうもろこし・みかん	635	24.3	24.9
13	水	○	麦ごはん いわしの甘露煮 豆サラダ みそ汁	こめ・むぎ・じゃがいも エッグケアマヨネーズ・あぶら	ぎゅうにゅう・いわし・ツナ あかいんげんまめ・とうふ・あぶらあげ わかめ★・みそ	にんじん・きゅうり・とうもろこし しめじ・たまねぎ・ねぎ	670	25.6	22.0
14	木	○	キャロットパン ボークシチュー コーンサラダ	パン・じゃがいも・あぶら こむぎこ・バター・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・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	695	21.8	33.2
15	金	○	【さんまの骨を上手にとろう】 麦ごはん 味付のり さんまの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら・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	637	24.6	22.2
18	月	○	麦ごはん 太平燕 焼売 ほうれん草のナムル	こめ・むぎ・ごまあぶら はるさめ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・うずらのたまご かまぼこ・イカ・しゅうまい	しいたけ・はくさい・にんじん きくらげ・ねぎ・ほうれんそう もやし	643	24.7	19.2
19	火	○	米粉コッペパン プレーンオムレツ グリーンサラダ クラムチャウダー	パン・あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・オムレツ・ハム あさり・なまクリーム	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・たまねぎ	625	28.7	23.8
20	水	○	麦ごはん ホキ天玉揚げ ひじきの煮付け みそ汁 アセロラゼリー	こめ・むぎ・あぶら ごま・さとう・アセロラゼリー	ぎゅうにゅう・ホキ・ひじき★ とうふ・わかめ★・みそ	たけのこ・こんにやく・にんじん えだまめ・しいたけ・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	656	22.4	18.9
21	木	○	チキンチーズバーガー (横割丸パン・鶏肉の照焼・ゆでキャベツ・チーズ) しろいんげん豆のポタージュ	パン・さとう・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・チーズ とうにゅう・しろいんげんまめ	キャベツ・たまねぎ・パセリ	610	29.7	25.5
22	金	○	【お誕生日給食】 秋のチキンカレー(ターメリックライス) 海藻とツナのサラダ	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	21.8	21.1
25	月	○	麦ごはん 八珍豆腐 こんにやくサラダ かなぎ佃煮	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・かなぎ	たけのこ・たまねぎ・にんじん いんげん・ねぶかねぎ・きゅうり こんにやく・とうもろこし	648	26.7	18.6
26	火	○	パインパン 木の葉うどん ポテトサラダ りんご	パン・うどん・さとう じゃがいも・エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ハム	しいたけ・にんじん・たまねぎ ねぎ・きゅうり・りんご	611	19.1	21.8
27	水	○	いり大豆ご飯 ししゃもフライ 芋煮	こめ・あぶら・さとう さといも・でんぷん	ぎゅうにゅう・だいず・ししゃも ぶたにく・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	666	25.5	24.4
28	木	○	ワンローフパン りんごジャム 高野豆腐グラタン れんこんサラダ トマトスープ	パン・りんごジャム・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	606	24.1	23.0
29	金	○	麦ごはん ハンバーグトマトソース マロニースープ かぼちゃプリン	こめ・むぎ・オリーブあぶら マロニー・かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ぶたにく	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム トマト・にんじん・もやし・こまつな	642	20.7	18.5

※体をつくる(赤)の仲間では体の調子を整える(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。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	熊本・佐賀	なす	熊本・福岡	キャベツ	熊本・群馬	こまつな・ねぎ さといも・さつまいも	糟屋郡 及び 古賀市近郊
パセリ	大分・熊本	セロリ・白菜	長野	大根	北海道・熊本		
もやし	大分	えのきたけ	佐賀・長崎	しめじ	福岡		
ねぶかねぎ	北海道・大分	あかピーマン	高知・宮崎				