



6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5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)	脂質 (g)
				あか 血や肉、骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力のもとになる			
1	木	○	米粉コッペパン ししゃもフライ 甘夏サラダ 豆乳スープ	とうにゅう ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん キャベツ きゅうり あまなつみかん とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも あぶら	601	24.6	22.6
2	金	○	中華丼(麦ごはん) わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ★ うずらたまご	にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ きくらげ キャベツ もやししいたけ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	592	21.2	19.7
5	月	○	【かみかみ献立】 麦ごはん(丸麦) 鱈フライ 刻み昆布と切干大根の煮物 みそ汁	ぶり あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにゅう こんぶ★	にんじん こまつな えだまめ きりぼしだいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	665	24.3	22.1
6	火	○	【かみかみ献立】 チリコンカン(背割コッペパン) かみかみサラダ かりかりいりこ	ぶたにく ウインナー だいち ぎゅうにゅう いりこ	トマト にんじん グリンピース きりぼしだいこん きくらげ キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう あぶら エッグケアマヨネーズ	607	27.4	26.6
7	水	○	【かみかみ献立】 雑穀ごはん 鱈の生姜煮 根菜の煮物 小松菜の和え物	いわし とりにく ぎゅうにゅう	いんげん ごぼう にんじん こまつな しいたけ こんにやく もやし	ざっこくミックス こめ じゃがいも さとう あぶら	622	21.5	19.3
8	木	○	【かみかみ献立】 胚芽食パン 豚骨ラーメン ブロッコリーのツナサラダ カリポリきなこ豆	ぶたにく ツナ きなこ だいち ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー もやし きくらげ キャベツ たまねぎ	パン ちゃんぽん さとう ごま あぶら ごまあぶら	628	30.0	25.3
9	金	○	【かみかみ献立】 麦ごはん(押麦) れんこん入りヤンニョムポーク 切干大根のカラフルスープ ヨーグルト	みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな ミニトマト れんこん たまねぎ きりぼしだいこん きくらげ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	631	21.2	16.6
12	月	○	【北海道の郷土料理: 鮭のちゃんちゃん焼き】 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 具だくさんののっぺい汁	さけ みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう こんにやく	むぎ こめ さとう でんぷん バター あぶら	593	23.5	17.4
13	火	○	食パン いちごジャム ほうれん草オムレツ 豆サラダ つくねスープ	オムレツ ツナ だいち にくだんご ぎゅうにゅう	にんじん みずな きゅうり たまねぎ ほうれんそう	パン いちごジャム じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	589	22.9	25.7
14	水	○	【中国の料理: 油淋鶏】 麦ごはん 油淋鶏 チンゲン菜の和え物 春雨スープ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん みずな ねぶかねぎ もやし たまねぎ	むぎ こめ でんぷん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	666	23.2	24.6
15	木	○	黒糖食パン 豆乳シチュー ひじきのサラダ	しろいんげんまめ とうにゅう ハム とりにく ぎゅうにゅう ひじき★	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも こむぎ さとう あぶら バター	595	23.9	24.2
16	金	○	麦ごはん 秋刀魚のみぞれ煮 小松菜のごま和え みそけんちん汁	さんま みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ もやし とうもろこし だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう ごま	604	23.0	18.9
19	月	○	【食育の日: きゅうり・たまねぎ(※地産地消)】 麦ごはん 甘味噌そばろじゃが きゅうりとわかめの甘酢和え オレンジ	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ★	いんげん にんじん たまねぎ とうもろこし もやし きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	585	18.1	14.7
20	火	○	食パン 黒豆きなこクリーム きつねうどん ほうれん草とツナの和え物 ヨーグルト	あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう わかめ★ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	パン さとう うどん くろまめきなこ	603	23.7	20.8
21	水	○	【6月23日は沖縄慰霊の日: 沖縄料理】 クファジュシー ゴーヤみそチャンプルー もずくスープ	ぶたにく みそ あつあげ とうふ ぎゅうにゅう こんぶ★ ひじき★ もずく★	にんじん えのきたけ みずな しいたけ もやし にかうり	こめ さとう あぶら	597	24.6	22.4
22	木	○	ココア揚げパン 水菜とササミの和風サラダ クラムチャウダー 青梅ゼリー	とりにく あさり ぎゅうにゅう	にんじん みずな たまねぎ キャベツ とうもろこし	さとう パン じゃがいも あおうめゼリー あぶら ココア ごま	601	20.1	22.5
23	金	○	【お誕生日給食】 厚揚げカレー(麦ごはん) ハワイアンサラダ	とりにく あつあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パイン キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	634	19.6	20.6
26	月	○	麦ごはん 鯖の塩焼き じゃがいもの金平 みそ汁	さば みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん なす ねぶかねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	644	27.1	22.1
27	火	○	ワンローフパン トマトクリームスパゲティ コーンサラダ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン スパゲティ さとう あぶら	616	23.2	23.1
28	水	○	【中国の料理: 家常豆腐】 麦ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	みそ ぶたにく あつあげ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん いんげん きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら	625	21.7	20.6
29	木	○	フィッシュバーガー(横割丸パン) (ホキフライ、ゆでキャベツ、一食タルタルソース) カレー風味のポトフ	ホキ とりにく ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ セロリ	パン じゃがいも あぶら タルタルソース	636	24.7	28.5
30	金	○	麦ごはん ギョウザ 切干大根のナムル 中華スープ	ぎょうざ だいち とうふ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ チンゲンサイ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	586	19.6	15.1

※体をつくる(赤)の仲間での調子を整える(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。6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
キャベツ	熊本・福岡	もやし	大分	ごぼう	熊本	こまつな・みずな たまねぎ・きゅうり なす	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
あおピーマン	鹿児島・宮崎	かぼちゃ	ニュージーランド	しめじ	福岡		
ねぶかねぎ	大分	だいこん	熊本・鹿児島	えのきたけ	福岡・長崎		
セロリ	福岡	ミニトマト	熊本				