

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			
2	月	○	麦ごはん 豚肉のみそはちみつ焼き ブロッコリーのガーリックサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきたけ	こめ むぎ はちみつ オリーブあぶら さとう じゃがいも	634	25.0	20.8
3	火	○	ぶどうねじりコッペパン しょうゆラーメン 中華サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ★ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし	パン ちゃんぽんめん あぶら ごま ごまあぶら さとう	618	26.4	19.8
4	水	○	栗ごはん 鱈の梅煮 ほうれん草のごま和え さつま汁	ぎゅうにゅう いわし わかめ★ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ うめ	こめ もちごめくり ごま さとう さつまいも	579	21.9	15.1
5	木	○	チョコチップ蒸しパン ビーフシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	チョコレート じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう ホットケーキミックス	623	19.5	24.9
6	金	○	麦ごはん 麻婆なす 春雨サラダ ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ムース	にんじん キャベツ きゅうり なす たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら どんぶん はるさめ	638	21.4	19.7
10	火	○	明太ガーリックパン ポークビーンズ ほうれん草のサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう つぶたらこ ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし カリフラワー レモン ほうれんそう	パン オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう ぶどうゼリー	612	23.1	23.2
11	水	○	牛丼(麦ごはん) 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそうサラダ	たまねぎ にんじん こんにやく ねぶかねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	605	21.5	19.8
12	木	○	キャラットパン 木の葉うどん 大根サラダ りんごのタルト	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 だいこん みずな	パン うどん さとう エッグケアマヨネーズ ごまりんごタルト	639	17.8	26.9
13	金	○	【さんまの骨を自分でとってみよう】 麦ごはん 味付のり 秋刀魚の塩焼き(骨付き) 小松菜の和え物 みそ汁	ぎゅうにゅう のり★ さんま あぶらあげ みそ	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	596	22.8	19.1
16	月	○	【熊本県の郷土料理:タイピーエン】 麦ごはん タイピーエン シュウマイ ほうれん草のごま酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご いか シュウマイ	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	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	619	23.4	18.0
17	火	○	照焼チキンチーズバーガー(横割丸パン) (鶏肉の照焼き、ゆでキャベツ、チーズ) 白いんげん豆のポタージュ みかん	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 みかん	パン さとう じゃがいも あぶら	605	27.9	24.7
18	水	○	麦ごはん 八珍豆腐 切干大根入りナムル かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ	たけのこ たまねぎ にんじん いんげん ねぶかねぎ きりぼしだいこん きくらげ もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	619	23.8	19.0
19	木	○	【食育の白:水菜(地産地消)】 米粉コッペパン 鮭のチーズフライ 水菜サラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ サーモンチーズフライ	みずな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ トマト	パン あぶら さとう じゃがいも	620	27.5	25.2
20	金	○	秋のチキンカレー(ターメリックライス) チンゲン菜のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ハム	しめじ れんこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ	こめ むぎ さつまいも あぶら エッグケアマヨネーズ	666	19.7	22.9
23	月	○	麦ごはん 鱈のごまだれ焼き 小松菜と若布の甘酢和え みそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ★ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん はくさい ねぎ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	642	24.0	22.8
24	火	○	【お誕生日給食】 ソフトフランス きのコスパゲティ りっちゃんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こんぶ★ ハム ヨーグルト	たまねぎ えのきたけ エリンギ マッシュルーム ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	パン スパゲティ あぶら さとう	619	27.2	18.7
25	水	○	麦ごはん 秋刀魚の生姜煮 きんぴらごぼう みそ汁	ぎゅうにゅう さんま ひじき★ とうふ わかめ★ みそ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	639	20.7	21.0
26	木	○	ワンローフパン いちじくジャム 焼き栗クロquette ブロッコリーのサラダ 豆乳コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム とうにゅう しろいんげんまめ	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン いちじくジャム あぶら さとう やきぐりクロquette	597	19.4	22.3
27	金	○	麦ごはん 豚肉とじゃがいもの旨煮 チンゲン菜の酢の物 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ★ だいず	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ もやし チンゲンサイ とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	612	22.4	16.5
30	月	○	麦ごはん ホキ天玉揚げ ほうれん草のごま和え みそしる みかん	ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ★ みそ	とうもろこし たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんじん みかん きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら ごま さとう	629	22.0	17.1
31	火	○	食パン あまおういちごジャム 豆腐のミートグラタン コンソメスープ パンプキンパバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チーズ ベーコン パバロア	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし	パン いちごジャム あぶら じゃがいも	658	25.7	26.5

※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。

※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、なるべく地元産・九州産の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
キャベツ	群馬・熊本	きゅうり	佐賀・福岡	こねぎ	福岡	こまつな・みずな みかん	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
もやし	大分	さつまいも	熊本・宮崎	だいこん	北海道		
なす	福岡・熊本	ねぶかねぎ	大分・長野	はくさい	長野		
パセリ	長野・大分	セロリ	長野	しめじ	福岡		