

8・9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				
8/30	水	○	夏野菜カレー(麦ごはん) ひんやりフルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	かぼちゃ なす たまねぎ トマト みかん パイン	こめ むぎ あぶら カクテルゼリー	717	21.9	20.8	
8/31	木	○	からあげバーガー (横割丸パン・からあげ・ゆでキャベツ) 豆乳コンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン でんぷん あぶら	595	27.3	22.3	
1	金	○	麦ごはん 鱈のおかか煮 小松菜のごま和え みそ汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あつあげ みそ	こまつな もやし にんじん とうがん ねぎ	こめ むぎ ごま さとう	600	24.2	19.3	
4	月	○	麦ごはん 揚げシュウマイ チンゲン菜の酢の物 汁ピーフン 冷凍みかん	ぎゅうにゅう シュウマイ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし にら みかん	こめ むぎ あぶら さとう ピーフン ごまあぶら	632	19.8	17.8	
5	火	○	胚芽食パン ホキのプロヴァンスソース キャベツとパインのサラダ ラビオリスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホキ しろいんげんまめ ヨーグルト ラビオリ	たまねぎ セロリトマト キャベツ きゅうり にんじん パイン	パン オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも	608	27.9	19.6	
6	水	○	【韓国料理:ピビンパ丼・トックスープ】 ピビンパ丼(麦ごはん・ピビンパ用の肉・ピビンパ用の野菜) トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ほうれんそう にんじん だいずもやし チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	597	23.6	19.5	
7	木	○	ワンローフパン ブルーベリージャム なすのスパゲティミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	パン ブルーベリージャム スパゲティ オリーブあぶら さとう	627	22.7	20.9	
8	金	○	麦ごはん 豆腐の四川風炒め 中華サラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム わかめ★ いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	616	24.4	17.5	
11	月	○	【鳥取県の郷土料理:どんとろけ飯】 どんとろけ飯 鱈の香り揚げ 豆乳入りみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さわら みそ とうにゅう	にんじん こんにやく ごぼう ねぎ たまねぎ	こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	601	23.9	20.2	
12	火	○	【中華料理:担々麺】 チーズパン 担々麺 切干大根の酢の物 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	きゅうり にんじん とうもろこし オレンジ もやし たけのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ きりぼしだいこん きくらげ	パン ちゃんぽんめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	635	27.9	24.8	
13	水	○	麦ごはん 秋刀魚のかばすレモン煮 小松菜の和え物 みそ汁	ぎゅうにゅう さんま あつあげ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ かばす レモン	こめ むぎ さとう	616	22.0	19.9	
14	木	○	食パン いちじくジャム チキンチキンごぼう ほうれん草のマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう えだまめ ほうれんそう にんじん とうもろこし	パン いちじくジャム でんぷん じゃがいも あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	644	22.7	28.3	
15	金	○	麦ごはん 夏野菜たっぷりマーボー 春雨スープ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ★ ハム いりこ	たまねぎ なす ピーマン あかピーマン トマト しいたけ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	629	26.7	19.8	
19	火	○	【食育の日:バターナッツかぼちゃ】 照焼ハンバーガー(横割丸パン・照焼ハンバーグ・ゆでキャベツ 二食マヨネーズ) バターナッツかぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ なまクリーム	キャベツ たまねぎ パセリ バターナッツかぼちゃ にんじん	パン さとう でんぷん エッグケアマヨネーズ あぶら		612	20.7	26.9
20	水	○	麦ごはん 鱈のかりかりフライ こんにやくサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう いわし ハム とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく みずな きゅうり にんじん なす たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	646	23.0	21.7	
21	木	○	【長崎県の郷土料理:血うどん】 肉まん 血うどん(揚げ麺・あんかけ) きゅうりとわかめの中華サラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ずらたまご わかめ★	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ きゅうり とうもろこし	にくまん あげめん あぶら ごまあぶら でんぷん さとう アセロラゼリー	617	22.3	24.9	
22	金	○	麦ごはん チンジャオロース 中華風豆腐スープ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも	602	22.3	17.5	
25	月	○	麦ごはん 鱈のオイル焼き 春雨のナムル 冬瓜のすまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	きゅうり にんじん とうもろこし とうがん ねぶかねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら	602	26.2	15.5	
26	火	○	ポテサラパン(背割コッペパン・ポテサラダ) 鶏肉のレモン焼き レンズ豆のカレー風味スープ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ベーコン	にんじん きゅうり とうもろこし レモン セロリ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう あぶら	616	26.2	28.1	
27	水	○	【お誕生日給食】※牛乳にミルメークを入れてのもう ミルメークコーヒー※ ハヤシライス(麦ごはん) すき昆布のサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ★ ハム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ えのきたけ とうもろこし りんごピューレ みかん	ミルメーク こめ むぎ あぶら ごま さとう		696	22.1	20.7
28	木	○	黒糖食パン 鱈のチーズフライ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじチーズフライ ベーコン しろいんげんまめ ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ セロリトマト	パン あぶら さとう じゃがいも	627	25.5	25.6	
29	金	○	【十五夜】 麦ごはん ひじきの手作りふりかけ 鶏じゃが ほうれん草の和え物 お月見デザート	ぎゅうにゅう ひじき★ かつおぶし とりにく	きくらげ たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ ほうれんそう もやし とうもろこし	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも みたらしいふく	639	19.6	14.2	

※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、なるべく地元産・九州産のものを使用しています。8・9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
かぼちゃ・なす・キャベツ	熊本	たまねぎ・にんじん	北海道	もやし	大分	こまつな・みずな・なす	糟屋郡
にら	熊本・長崎	きゅうり	佐賀・熊本	セロリ	長崎	ピーマン・とうがん	及び
だいずもやし	福岡	ごぼう	鹿児島	あかピーマン	宮崎・高知	バターナッツかぼちゃ	古賀市
パセリ	大分・長崎	白菜	長崎	ねぶかねぎ	大分・長崎・北海道	ねぎ	近郊