



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6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)
				赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子を整える	黄色 熱や力のもとになる			
3	月	○	麦ごはん 鱈フライ 刻み昆布と切干大根の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ★ あぶらあげ どうふ みそ	にんじん えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん こまつな	こめ むぎ あぶら さとう	661	24.2	22.1
4	火	○	【歯と口の健康週間:かみかみ献立】 食パン チリコンカン かみかみサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく ウインナー いりこ	たまねぎ グリンピース きくらげ キャベツ にんじん どうもろこし きりぼしだいこん	パン あぶら エッグケアマヨネーズ さとう	601	28.0	27.2
5	水	○	【歯と口の健康週間:かみかみ献立】 雑穀ごはん 鱈の生姜煮 小松菜の和え物 根菜の煮物	ぎゅうにゅう いわし とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ	こめ ざつこくミックス じゃがいも あぶら さとう	623	21.4	19.3
6	木	○	【歯と口の健康週間:かみかみ献立】【福岡県の名物:豚骨ラーメン】 胚芽食パン 豚骨ラーメン ブロッコリーのツナサラダ カリボリきなこ豆	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず きなこ	キャベツ もやし にんじん こまつな きくらげ ブロッコリー たまねぎ	パン ちゃんぽんめん ごま あぶら ごまあぶら さとう	653	28.7	29.5
7	金	○	【歯と口の健康週間:かみかみ献立】 麦ごはん 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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん れんこん ピーマン きくらげ こまつな きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	623	21.1	16.6
10	月	○	【歯と口の健康週間:かみかみ献立】 いり大豆ごはん ししゃも磯の香フライ ほうれん草のナムル みそ汁	ぎゅうにゅう だいち ししゃも あおのり★ どうふ わかめ★ みそ	にんじん しいたけ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	620	23.8	22.2
11	火	○	食パン いちじくジャム 豆乳クリームスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅう	たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうりにんじん どうもろこし	パン いちじくジャム スパゲティ オリーブあぶら でんぶん さとう	639	23.5	26.6
12	水	○	麦ごはん 秋刀魚の生姜煮 小松菜のごま和え みそけんちん汁	ぎゅうにゅう さんま どうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん どうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	609	21.5	20.2
13	木	○	米粉コッペパン スペイン風ベイクドエッグ 豆サラダ つくねスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいち とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ みずな	パン じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	611	27.3	25.4
14	金	○	【中国の料理:家常豆腐】 麦ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	たけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	626	21.7	20.6
17	月	○	麦ごはん 焼きよぎ 切干大根のナムル 豚汁	ぎゅうにゅう きょうざ わかめ★ ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	597	23.0	16.3
18	火	○	黒糖食パン 鱈のパン粉焼き 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 ヨーグルト チーズ ベーコン しろいんげんまめ	パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ どうもろこし セロリ トマト	パン パンこ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	629	32.0	24.3
19	水	○	厚揚げカレー(麦ごはん) ハワイアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ どうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	628	20.0	20.2
20	木	○	【お誕生日給食】 きなこ揚げパン 水菜のサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく あさり	みずな キャベツ たまねぎ にんじん どうもろこし	パン さとう あぶら じゃがいも	589	21.9	24.3
21	金	○	【沖縄慰霊の日(6月23日):沖縄県】 もずく丼(麦ごはん) 根菜のごまサラダ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう もずく★ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン どうもろこし ごぼう きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら でんぶん エッグケアマヨネーズ ごま さとう シークワーサーゼリー	623	18.3	19.6
24	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 真だくさんのっぺい汁	ぎゅうにゅう さけ みそ どうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう パター でんぶん	605	25.8	18.5
25	火	○	【福岡県八女市の抹茶使用:八女茶ムース】 ワンローフパン いちごジャム きつねうどん ほうれん草の和え物 八女茶ムース	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ★ ムース	たまねぎ ねぶかねぎ ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん どうもろこし まっちゃん	パン いちごジャム さとう うどん	590	19.3	16.5
26	水	○	中華丼(麦ごはん) 春雨スープ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ★ いりこ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ なら きくらげ もやし しいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま アーモンド	646	20.4	24.7
27	木	○	【中国の料理:油淋鶏】 油淋鶏バーガー(横割丸パン、油淋鶏、ゆでキャベツ) ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく	ねぶかねぎ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー	パン でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	650	29.1	29.5
28	金	○	麦ごはん 鱈の塩焼き じゃがいもの金平 みそ汁	ぎゅうにゅう さば どうふ あぶらあげ みそ	にんじん なす ねぶかねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	644	23.4	25.3

※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。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	宮崎・熊本・福岡・群馬	ごぼう	熊本	もやし・しめじ	福岡	こまつな・ねぎ みずな・たまねぎ	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
ピーマン	大分・熊本	きゅうり	宮崎・熊本・福岡	だいこん	福岡・長崎		
セロリ	福岡・長野	パセリ	大分・佐賀	かぼちゃ	沖縄・熊本		
ねぶかねぎ	大分	なら	福岡・熊本	なす	福岡・熊本		