



# 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			
2	月	○	ポークカレー(麦ごはん) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも バター さとう	702	23.1	21.3
3	火	○	照焼ハンバーガー(ミルク横割丸パン) (照焼ハンバーグ、ゆでキャベツ、食エッグケアマヨネーズ) かぼちやのポタージュ	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 かぼちや にんじん パセリ	パン エッグケアマヨネーズ バター	598	23.0	27.1
4	水	○	【韓国の料理:ピビンバ】 ピビンバ(麦ごはん、ピビンバの肉、ピビンバのナムル) トックスープ 冷凍みかん	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 たまねぎ しいたけ みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	630	24.6	19.4
5	木	○	【中国の料理:ジャージャー麺】 胚芽食パン ジャージャー麺 切干大根のごま和え 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	ねぶかねぎ もやし にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり とうもろこし たけのこ グリーンピース ごぼう きりぼしだいこん	パン ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら ごま こくとう	593	26.3	22.0
6	金	○	【冬瓜:夏が旬の野菜】 麦ごはん 鯖のホイル焼き 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	604	26.2	15.5
9	月	○	麦ごはん かりかりいりこ 夏野菜たっぷりマーボー 春雨スープ	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく だいず みそ わかめ★ ハム	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 でんぶん はるさめ	623	26.8	19.8
10	火	○	【福岡発祥の料理:焼きうどん】 ワンローフパン いちじくジャム 焼きうどん 切干大根の中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり★	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくらげ きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ	パン いちじくジャム うどん あぶら さとう ごまあぶら ごま	603	19.7	24.7
11	水	○	麦ごはん 鮭の塩焼き こんにやくサラダ 冬瓜のみそ汁 さつまいもスティック	ぎゅうにゅう さけ ハム あつあげ みそ	こんにやく みずな きゅうり にんじん とうがん ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さつまいも	589	26.2	17.2
12	木	○	チーズパン 枝豆と豆腐のミンチカツ レンコンサラダ ラビオリスープ パリッシュ	ぎゅうにゅう とうふ、ミンチカツ いりこ	えだまめ トマト セロリ きゅうり れんこん きパプリカ にんじん たまねぎ	パン あぶら さとう じゃがいも ラビオリ	594	23.7	24.1
13	金	○	麦ごはん ピーマンの肉詰め 真だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう ねぶかねぎ こんにやく	こめ むぎ あぶら こむぎ さとう パンこ じゃがいも	612	23.2	17.6
17	火	○	【十五夜:月がきれいな日】 ライ麦食パン ホキフライ ハワイアンサラダ ミネストローネ 十五夜ゼリー	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ きゅうり パイン 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 ゼリー	589	21.3	23.1
18	水	○	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 うまかつ	ぎゅうにゅう ひじき★ かつおぶし とりにく うまかつ	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 キャベツ 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	607	20.4	16.1
19	木	○	ピザ蒸しパン クリームスパゲティ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう ウインナー チーズ ぶたにく なまクリーム かいそうサラダ★	とうもろこし たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん	スパゲティ ごまあぶら でんぶん ホットケーキミックス あぶら さとう	653	24.4	23.3
20	金	○	【中国の料理:青椒肉絲】 麦ごはん かりかりいりこ 青椒肉絲 中華風豆腐スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん こまつな きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	594	23.9	17.6
24	火	○	ミルクねじりパン メルルーサのプロヴァンスソース コールスローサラダ ミートボールスープ モモのタルト	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	たまねぎ セロリ トマト キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう	パン オリーブあぶら さとう エッグケアマヨネーズ ももタルト	603	26.5	22.9
25	水	○	麦ごはん 鶏のから揚げ 小松菜の箸和えみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく のり★ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう	619	26.7	18.9
26	木	○	【お誕生日給食】 ナン スライスチーズ ドライカレー 水菜とツナのゴマネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん トマト みずな キャベツ	ナン あぶら じゃがいも ごま エッグケアマヨネーズ	587	26.7	31.3
27	金	○	麦ごはん かりかりいりこ 豆腐の四川風炒め 中華サラダ	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 ねぶかねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	612	24.3	17.6
30	月	○	【鳥取県の郷土料理:どんとろけ飯、鯖の香り揚げ】 どんとろけ飯 鯖の香り揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ざわらわかめ★ みそ	にんじん こんにやく ごぼう ねぎ たまねぎ ねぶかねぎ	こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	588	23.6	19.9

※体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(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。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
キャベツ	熊本・群馬	きゅうり	熊本・大分・佐賀	なす	福岡・熊本・大分	とうがん みずな こまつな	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
ねぶかねぎ	大分・北海道	パセリ	佐賀・大分・長野	大豆もやし・もやし・しめじ	福岡		
きゅうり	熊本・大分・佐賀	ピーマン	大分・熊本	きパプリカ	韓国・ニュージーランド		
セロリ	長野	あかピーマン	高知・韓国				