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 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	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
1	火	○	黒糖食パン みそマヨグラタン ウインナーのスープ煮 りんご	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ウインナー	たまねぎ ピーマン しめじ にんじん とうもろこし りんご	パン あぶら エッグケアマヨネーズ パンこ じゃがいも	592	23.0	27.0
2	水	○	さつまいもごはん 秋刀魚のかぼすレモン煮 小松菜の甘酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ ぶたにく 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 かぼす レモン	こめ もちごめ さつまいも さとう	608	22.4	21.8
3	木	○	パインパン 鶏肉と野菜のアヒージョ ミネストローネ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ブロッコリー エリンギ にんじん たまねぎ セロリ トマト	パン オリーブあぶら じゃがいも あぶら りんごゼリー	614	26.1	25.7
4	金	○	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	たまねぎ にんじん にら しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ こくとう	673	27.3	19.6
7	月	○	麦ごはん 豚肉のみそはちみつ焼き カリフラワ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 カリフラワー きゅうり にんじん えのきたけ パセリ	こめ むぎ はちみつ オリーブあぶら さとう じゃがいも	591	23.6	17.9
8	火	○	食パン りんごジャム しょうゆラーメン 中華サラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ★ いりこ	キャベツ もやし にんじん ねぶかねぎ きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん	パン りんごジャム ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら ごま さとう	590	24.8	19.7
9	水	○	麦ごはん 鰯のトマト煮 きんぴらごぼう みそ汁	ぎゅうにゅう いわし ひじき★ とうふ わかめ★ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ トマト	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	619	21.8	17.8
10	木	○	ワンローフパン いちじくジャム ささみカツ りっちゃんサラダ きのこのスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ささみカツ ハム かつおぶし こんぶ★ とうにゅう ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ パセリ	パン いちじくジャム あぶら さとう ブルーベリーゼリー	599	26.1	21.6
11	金	○	麦ごはん 鯖の生姜煮 ブロッコリーの和風サラダ すまし汁	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ★	ブロッコリー たまねぎ とうもろこし えのきたけ にんじん ねぶかねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう ごま	611	22.1	21.0
15	火	○	フィッシュバーガー(横割丸パン) (フィッシュポーション、ゆでキャベツ、ノンエッグタルタルソース) キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう すけとうだら なまクリーム しろいんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	パン あぶら バター ノンエッグタルタルソース	593	23.8	27.3
16	水	○	【熊本県の郷土料理:太平燕】 麦ごはん 太平燕 焼売 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 いか シュウマイ	しいたけ はくさい にんじん きくらげ ねぶかねぎ 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	611	25.0	17.1
17	木	○	キャロットパン 鶏肉のレモン焼き 水菜サラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	レモン みずな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ	パン オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら	592	24.5	29.8
18	金	○	秋野菜カレー(ターメリックライス) コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	しめじ れんこん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	632	19.1	19.5
21	月	○	麦ごはん 鮭のチーズフライ れんこんサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ とうふ わかめ★ みそ	れんこん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら エッグケアマヨネーズ ごま	663	23.9	23.8
22	火	○	ねじりコッペパン ポークビーンズ ほうれん草のサラダ ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム ムース	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 じゃがいも あぶら さとう	594	24.0	22.9
23	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 きゅうり にんじん さやいんげん ねぶかねぎ きりぼしだいこん きくらげ もやし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	609	24.0	18.5
24	木	○	ワンローフパン ココアクリーム 木の葉うどん 大根のツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ ヨーグルト	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん みずな	パン ココアクリーム うどん さとう エッグケアマヨネーズ ごま	601	20.8	19.2
25	金	○	【秋刀魚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 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう のり★ さんま とうふ 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 ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう	602	24.2	20.8
28	月	○	麦ごはん 鯖のごまだれ焼き ほうれん草の甘酢和え みそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう 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	630	24.3	23.0
29	火	○	ソフトフランス きのこスパゲティー 豆サラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	たまねぎ えのきたけ エリンギ マッシュルーム ねぎ にんじん きゅうり とうもろこし みかん	パン スパゲティ あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ	617	25.7	20.7
30	水	○	【お誕生日給食】 ハヤシライス(麦ごはん) すき昆布のサラダ	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	こめ むぎ あぶら ごま さとう	618	20.8	20.9
31	木	○	食パン いちごジャム 南瓜と挽肉のフライ ブロッコリーのサラダ 豆乳コーンクリームスープ パンプキンババロア	ぎゅうにゅう ハム しろいんげんまめ とうにゅう ぶたにく ババロア	かぼちゃ 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 いちごジャム あぶら さとう	629	20.0	23.9

※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。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
ピーマン	熊本・大分	しめじ・こねぎ	福岡	さつまいも	熊本	こまつな みずな	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
キャベツ	熊本・大分・群馬	ねぶかねぎ	大分・北海道	セロリ・はくさい	長野		
きゅうり	熊本・大分・福岡	パセリ	大分・佐賀	もやし	福岡・大分		
えのきたけ	福岡・長崎	だいこん	大分・熊本・福岡・北海道				