

11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			
1	金	○	【今年採れたての新米を味わおう】 白ごはん 鮭の塩焼き 薩摩芋とひじきのサラダ 真だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ひじき★ とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ レモン にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さつまいも エッグケアマヨネーズ じゃがいも	659	26.0	20.5
5	火	○	【防災給食:11月5日は津波防災の日】 ミルククレセントロールパン 救給カレー れんこんと切干大根のごまサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう	きゅうり れんこん きりぼしだいこん にんじん たまねぎ みずな とうもろこし しめじ トマト	パン エッグケアマヨネーズ ごまあぶら ごま じゃがいも うるちまい	665	16.1	30.2
6	水	○	麦ごはん 鱈フライ 小松菜の香りとえ 肉だんごのすまし汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ のり★ とりにく わかめ★ ヨーグルト	こまつな とうもろこし にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら	621	23.1	16.3
7	木	○	ワンローフパン マーシャルビーンズ きのこハンバーグ レンズ豆のカレー風味スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ レンズまめ ベーコン	たまねぎ しめじ えのきたけ きぬさや にんじん セロリ	パン チョコだいきり さとう でんぶん じゃがいも あぶら	604	24.0	26.7
8	金	○	【かみかみ献立:11月8日は、いい歯の日】 雑穀ごはん 鱈の生姜煮 ひじきと大豆の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう いわし ひじき★ だいきり あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ しょうが	こめ ぎつこくミックス ごま さとう さつまいも	661	24.8	22.2
12	火	○	食パン ブルーベリージャム トマトオムレツ ほうれん草のサラダ ポトフ アーモンドカル	ぎゅうにゅう たまご とりにく いりこ	ほうれん草 とうもろこし カリフラワー にんじん たまねぎ セロリ だいこん トマト	パン ブルーベリージャム あぶら さとう じゃがいも アーモンド	598	25.3	24.2
13	水	○	【ちゃんこ鍋:大ずもう(11月10日~11月24日)】 麦ごはん ちゃんこ鍋 レンコン入り平つくね ごまじゃが	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ つくね	こんにゃく だいこん にんじん はくさい みずな ねぶかねぎ しいたけ れんこん	こめ むぎ じゃがいも ごま	643	24.9	20.7
14	木	○	米粉コッペパン 肉うどん 大豆とツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいきり ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	パン うどん あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	587	24.6	22.6
15	金	○	麦ごはん 鱈の照焼き 春雨の酢の物 豚汁	ぎゅうにゅう さば ハム ぶたにく とうふ みそ	きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	638	25.5	22.3
18	月	○	【自分でリゾットを作ろう】 野菜たっぷりトマトリゾット (キャロットごはん、リゾット用スープ、チーズ) タンドリーチキン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ だいこん しめじ ほうれん草 ブロッコリー	こめ オリーブあぶら さとう	666	28.8	26.2
19	火	○	ワンローフパン いちじくジャム ちゃんぽん 水菜とわかめの和風サラダ レモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ★ レモンムース	もやし たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ みずな とうもろこし	パン いちじくジャム ちゃんぽんめん あぶら さとう	585	23.5	21.0
20	水	○	麦ごはん ししゃもフリッター 小松菜のごま和え みそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ わかめ★ みそ	こまつな キャベツ にんじん はくさい ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	694	23.2	27.8
21	木	○	ぶどうねじりコッペパン さつまいもシチュー ひじきのさっぱり和え かりかりいりこ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき★ ハム いりこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ぶどうパン あぶら さつまいも こむぎ パター ごまあぶら さとう	640	23.1	23.4
22	金	○	麦ごはん 関東煮(おでん) 白菜と水菜の和え物 野菜の卵焼き	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ★ あつあげ ちくわ やさいのたまごやき	だいこん にんじん こんにゃく はくさい みずな	こめ むぎ さとう	612	23.8	17.7
25	月	○	麦ごはん 鮭の紅葉焼き ほうれん草の酢の物 みそ汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	にんじん ほうれん草 きりぼしだいこん とうもろこし だいこん ねぎ	こめ むぎ エッグケアマヨネーズ さとう さつまいも	626	25.1	19.1
26	火	○	【アメリカの料理:チリコンカン】 チリコンカン(背割コッペパン) ごぼうサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう だいきり ぶたにく ウインナー ハム いりこ	たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ にんじん トマト	パン あぶら エッグケアマヨネーズ	602	28.8	28.0
27	水	○	麦ごはん 焼き栗コロッケ ブロッコリーのサラダ 豆乳入りみそ汁	ぎゅうにゅう ハム みそ とうにゅう	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも やきぐりコロッケ	607	18.0	17.8
28	木	○	胚芽食パン 和風スパゲティ フレンチサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	パン スパゲティ パター あぶら さとう	622	22.4	26.8
29	金	○	【お誕生日給食】 雑菜カレー(麦ごはん) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ だいこん にんじん れんこん みかん パイン りんご	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	680	20.1	19.2

※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。11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
さつまいも	宮崎・鹿児島	こねぎ	福岡	きゅうり	佐賀・福岡	みずな・こまつな	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
セロリ	長野	えのきたけ	長崎	しめじ	熊本		
ねぶかねぎ	北海道	だいこん	北海道	はくさい	長野		
もやし	大分						