



# 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7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	○	【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 でんぷん はるさめ	605	21.0	18.5
3	火	○	ワンローフパン ココアクリーム プレーンオムレツ 豆サラダ つくねスープ	ぎゅうにゅう たまご ツナ だいず とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ みずな	パン ココアクリーム じゃがいも エッグケアマヨネーズ あぶら	617	25.2	29.8
4	水	○	【歯と口の健康週間(4~10日):かみかみ献立】 雑穀ごはん 鰯のおかか煮 根菜の煮物 小松菜の和え物	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし 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 ぎつこく じゃがいも あぶら さとう	616	22.6	17.9
5	木	○	【かみかみ献立】 胚芽食パン 鶏南蛮うどん れんこんのマヨサラダ 炒り大豆のかりとがらめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム だいず	にんじん たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ ブロッコリー れんこん	パン エッグケアマヨネーズ こくとう うどん さとう でんぷん	652	27.2	26.3
6	金	○	【かみかみ献立】【調理員の先生が考えた献立】 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 きりぼしだいこん きくらげ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	607	21.2	15.9
9	月	○	【かみかみ献立】 炒り大豆ごはん 焼きししゃも ほうれん草の酢の物 みそ汁 ヤクルト	ぎゅうにゅう だいず ししゃも とうふ ★わかめ みそ ヤクルト	にんじん しいたけ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ ねぶかねぎ	こめ あぶら さとう ごま	606	25.6	17.3
10	火	○	【かみかみ献立】【アメリカの料理:チリコンカン】 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 だいず 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 きりぼしだいこん こまつな にんじん とうもろこし	パン あぶら エッグケアマヨネーズ さとう	597	27.7	27.2
11	水	○	中華丼(麦ごはん) わかめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ★わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ にら きくらげ えのきたけ ねぶかねぎ しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま アセロラゼリー	639	17.7	22.2
12	木	○	【イタリアの料理:ミネストローネ】 米粉コッペパン 鰯のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじ 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 とうもろこし セロリ トマト	パン パンこ オリーブあぶら さとう じゃがいも	627	31.4	25.5
13	金	○	【中国の料理:ぎょうざ】 麦ごはん 焼きぎょうざ 春雨のナムル 呉汁	ぎゅうにゅう ぎょうざ ツナ あぶらあげ だいず みそ	きゅうり とうもろこし もやし にんじん たまねぎ 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	591	21.3	14.2
16	月	○	麦ごはん 秋刀魚の生姜煮 小松菜のごま和えのつっぺい汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし ごぼう ねぶかねぎ しょうが	こめ むぎ さとう ごま さいとも でんぷん	603	19.5	19.7
17	火	○	黒糖食パン みそラーメン ブロッコリーの酢の物 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん みずな とうもろこし ブロッコリー	パン ちゃんぽんめん ごま あぶら ごまあぶら さとう	625	24.7	22.6
18	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 とうにゅう	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	626	20.2	19.7
19	木	○	【お誕生日給食】【アメリカの料理:クラムチャウダー】 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 ツナ あさり なまクリーム	みずな キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン さとう あぶら じゃがいも	595	21.9	24.7
20	金	○	麦ごはん 鯖の照焼き じゃがいもの金平とびうおのすまし汁	ぎゅうにゅう さば とびうお とうふ ★わかめ	にんじん 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	622	22.9	23.4
23	月	○	【沖縄慰霊の日:沖縄県の料理】 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 とうもろこし ごぼう きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ エッグケアマヨネーズ あぶら さとう でんぷん ごま シークワーサーゼリー	618	18.3	19.6
24	火	○	ワンローフパン リンごジャム 豆乳クリームスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ みずな にんじん とうもろこし	パン リんごジャム スパゲティ オリーブあぶら でんぷん さとう	622	24.5	22.3
25	水	○	麦ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ もやしのごま酢和え 春雨スープ うまかつ十	ぎゅうにゅう とうふ ★ひじき ハム うまかつてん	もやし きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ みずな	こめ むぎ あぶら ごま さとう はるさめ	607	17.9	20.5
26	木	○	照焼ハンバーガー(横割丸パン、照焼ハンバーグ、 一食エッグケアマヨネーズ、ゆでキャベツ) かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	パン エッグケアマヨネーズ バター	634	23.6	27.7
27	金	○	麦ごはん 鮭の塩焼き 刻み昆布と切干大根の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう さけ ★こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう	592	28.1	17.5
30	月	○	【大阪の名物:たこ焼き】 麦ごはん たこ焼き ほうれん草のナムル 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ たこ	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 ねぶかねぎ	こめ むぎ たこやき ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	591	19.9	17.3

※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。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
きゅうり	福岡・佐賀・熊本	みずな	福岡	キャベツ	福岡・熊本
こまつな	福岡	ごぼう	青森・熊本	ねぶかねぎ	大分・長崎
ピーマン	鹿児島・熊本・大分	にら	大分・熊本	セロリ	福岡・長野
パセリ	佐賀・福岡	もやし	福岡		

