

# 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			
1 月	○	【韓国料理:ビビンバ丼、トック】 ビビンバ丼(肉、和え物) トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★わかめ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ みずな しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	592	23.7	19.2	
2 火	○	コロッケバーガー <sup>(ミルク横割丸パン・牛乳コロッケ)</sup> コールスローラダ <sup>豆乳コーンクリームスープ</sup>	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ どうにゅう ぎゅうにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ レモン どうもろこし	パン コロッケ あぶら エッグケアマヨネーズ	630	20.2	27.0	
3 水	○	【8月お誕生日給食】 ハヤシライス(麦ごはん) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら バター さとう	668	21.5	19.9	
4 木	○	【福岡県の名物:焼うどん】 胚芽食パン 焼うどん 切り大根の中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ★あおのり	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくらげ きりばしだいこん きゅうり えのきたけ	パン うどん あぶら さとう ごまあぶら ごま	654	22.5	28.5	
5 金	○	むぎ 麦ごはん いわしのおかか煮 れんこんの金平 みそ汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あつあげ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	609	22.8	18.8	
8 月	○	【北海道の郷土料理:鮭のちゃんちゃん焼き】 むぎ 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 真たくさんのっペいじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ 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 ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら さとう バター でんぶん	606	25.7	18.5	
9 火	○	ワンローフパン いちじくジャム ナポリタン ハワイアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり パイン	パン いちじくジャム スパゲティ オリーブあぶら さとう あぶら	696	24.4	26.6	
10 水	○	むぎ 麦ごはん かりかりいりこ 夏野菜たっぷりマーボー <sup>はるさめ 春雨スープ</sup>	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく だいす 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	621	26.6	19.7	
11 木	○	チーズパン チキンナゲット 海藻サラダ ラビオリースープ ぶどうシャーベット	ぎゅうにゅう ちキンナゲット ★かいそうサラダ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト ぶどう	チーズパン あぶら さとう ごまあぶら ごま ジャガイモ ラビオリ シャーベット	617	22.7	25.4	
12 金	○	むぎ 麦ごはん いわし 鯖のみそ焼き はるさめ 春雨のサラダ いわし 鯖のつみれ汁	ぎゅうにゅう さば みそ いわし	きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ エッグケアマヨネーズ	645	21.6	24.9	
16 火	○	パンパン あじ 鯵のフィーレフライ グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう あじフライハム ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ セロリ トマト	パンパン あぶら さとう じゃがいも	587	23.0	23.1	
17 水	○	むぎ 麦ごはん さんま 秋刀魚の甘露煮 ひじきのさっぱり和え みそ汁	ぎゅうにゅう さんま ★ひじき ハム とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん なす ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	587	24.3	17.0	
18 木	○	【9月お誕生日給食】 ホットドック(背割コッペパン、ワインナー、ゆでキャベツ、ケチャップ) キャロットボタージュ ヨーグルトバニラ	ぎゅうにゅう ウィンナー ヨーグルト しろいんげんまめ なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	パン バター	597	25.7	24.2	
19 金	○	【沖縄県の郷土料理:ゴーヤチャンプルー】 むぎ 麦ごはん かりかりいりこ ゴーヤチャンプルー みそ汁 フレッシュパイン	ぎゅうにゅう いりこ あつあげ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ゴーヤもやし たまねぎ なす ねぶかねぎ パイン	こめ むぎ あぶら さとう ジャガイモ	615	25.7	17.6	
22 月	○	【鳥取県の郷土料理:どんどんろけ飯】 どんどんろけ飯 鰯の香り揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さわら ★わかめ みそ	にんじん こんにゃく 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 ジャガイモ	592	23.5	19.8	
24 水	○	むぎ 麦ごはん ひじきの手作りふりかけ とりじやが ほうれん草の和え物 フルーツムース	ぎゅうにゅう ★ひじき かつおぶし とりにく フルーツムース	きくらげ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ほうれんそう キャベツ どうもろこし	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	626	19.5	16.7	
25 木	○	ミルクねじりパン しょうゆラーメン きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ★わかめ	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ きゅうり どうもろこし きりぼしだいこん	パン ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら ごま さとう	608	23.1	24.4	
26 金	○	むぎ 麦ごはん あじ 鯵のごまだれ焼き こまつなぎ 小松菜の和え物 みそ汁	ぎゅうにゅう あじ あつあげ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう	586	24.9	16.4	
29 月	○	むぎ 麦ごはん とうふ 豆腐の四川風炒め ちゅうわ 中華サラダ かりかりいりこ	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 どうもろこし	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 火	○	ナン ドライカレー プロッコリーのゴマネーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト プロッコリー	ナン あぶら ジャガイモ ごま エッグケアマヨネーズ	615	27.9	25.8	

\*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・九州産のものを使っています。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
みずな・なす・こまつな	福岡	もやし	大分	にんじん	長崎
たまねぎ	佐賀	キャベツ	群馬・福岡・熊本	きゅうり	福岡・熊本
ねぶかねぎ	大分	かぼちゃ	福岡・ニュージーランド	トマト	熊本・大分
ピーマン・あかピーマン	大分	セロリ・パセリ	長野		

