



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:ピビンバ丼、トック】 ピビンバ丼(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 (ミルク横割丸パン・牛肉コロッケ) コールスローサラダ 豆乳コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ レモン とうもろこし	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 きりぼしだいこん 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 きりぼしだいこん 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	○	麦ごはん 鰯のおかか煮 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】 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 具だくさんのっぺい汁	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 でんぷん	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 ウインナー 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	○	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 でんぷん 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 ラビオリスープ ぶどうシャーベット	ぎゅうにゅう チキンナゲット ★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 じゃがいも ラビオリ シャーベット	617	22.7	25.4
12	金	○	麦ごはん 鰯のみそ焼き 春雨のサラダ 鰯のつみれ汁	ぎゅうにゅう さば みそ いわし	きゅうり にんじん とうもろこし 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	○	パインパン 鰯のフィレフライ 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 とうもろこし たまねぎ セロリ トマト	パインパン あぶら さとう じゃがいも	587	23.0	23.1
17	水	○	麦ごはん 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、ウインナー、 ゆでキャベツ、ケチャップ) キャロットポタージュ ヨーグルトバニラ	ぎゅうにゅう ウインナー 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】 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 ねぎ パイン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	615	25.7	17.6
22	月	○	【鳥取県の郷土料理:とんぼろけ飯】 とんぼろけ飯 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 じゃがいも	592	23.5	19.8
24	水	○	麦ごはん ひじきの手作りふりかけ 鰯じゃが 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 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	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 とうもろこし 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	○	麦ごはん 鰯のごまだれ焼き 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	○	麦ごはん 豆腐の四川風炒め 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 とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	612	24.3	17.6
30	火	○	ナン ドライカレー ブ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 だいず ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	ナン あぶら じゃがいも 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・九州産のものを使用しています。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		

