

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	○	むぎ麦ごはん すき焼き ほうれん草のマヨ和え 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ だいず	こんにやく たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう エッグケアマヨネーズ こくとう	660	24.5	22.0
2	火	○	フィッシュバーガー(横割ミルク丸パン・ フィッシュポーション・ノンエッグタルタルソース) ゆでキャベツ クラムチャウダー みかん	ぎゅうにゅう すけとうだら あざり	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし みかん	パン あぶら ノンエッグタルタルソース じゃがいも	597	23.5	22.4
3	水	○	むぎ麦ごはん 鶏肉とかぶの煮物 さばの塩焼き 切干大根の酢の物	ぎゅうにゅう とり にく さば ★わかめ	かぶれんこん にんじん しいたけ こんにやく みずな きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう	638	23.6	22.9
4	木	○	食パン オレンジママレード 焼きうどん れんこんとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶた にく ★あおのり ハム	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし れんこん ブロッコリー	パン ママレードジャム うどん あぶら エッグケアマヨネーズ	639	21.0	27.8
5	金	○	炊き込みチャーハン ぎょうざ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶた にく ぎょうざ とりにく	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ もやし なら	こめ あぶら ごまあぶら ワンタン	608	22.9	20.1
8	月	○	むぎ麦ごはん いわしのかぼすレモン煮 こまつな 小松菜のおかか和え 呉汁 パリッシュ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ だいず みそ いりこ	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 むぎ さとう じゃがいも	596	26.6	15.3
9	火	○	【お誕生日給食】 ココア揚げパン さつまいもとひじきのサラダ とうにゅう 豆乳コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ★ひじき とうにゅう しろいんげんまめ	えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン ココア さつまいも さとう あぶら エッグケアマヨネーズ	610	18.3	24.5
10	水	○	むぎ麦ごはん 豆腐チゲ きりぼしだいこん シュウマイ 切干大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ あぶらあげ みそ シュウマイ ★わかめ	キムチ こんにやく にんじん はくさい なら きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	648	21.1	22.6
11	木	○	ライ麦食パン こもく 五目タンメン ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた にく ハム ヨーグルト	しいたけ にんじん もやし たまねぎ こまつな とうもろこし ブロッコリー キャベツ ゆず	パン ちゃんぽんめん あぶら ドレッシング	622	26.7	21.8
12	金	○	わかめごはん さけのアスパラマヨ焼き 粉ふきいも マカロニスープ	ぎゅうにゅう ★わかめ さけ ベーコン	レモン とうもろこし たまねぎ アスパラガス にんじん ほうれんそう	こめ むぎ エッグケアマヨネーズ じゃがいも マカロニ	625	25.8	18.6
15	月	○	むぎ麦ごはん ちくわの三色揚げ はくさい あいものぐ 白菜の和え物 具だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ ★あおのり ★わかめ とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	591	19.7	16.2
16	火	○	ワンローフパン 黒豆きなこクリーム チーズオムレツ みずな 水菜のゴマネーズ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム しろいんげんまめ	みずな キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	パン くらめきなこクリーム ごま エッグケアマヨネーズ ラビオリ	636	21.9	31.5
17	水	○	むぎ麦ごはん みそおでん こまつな あまぎ 小松菜の甘酢和え かりかりいりこ	ぎゅうにゅう とり にく かくてん あつあげ ★こんぶ みそ いりこ	こんにやく だいこん こまつな にんじん きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	589	22.8	15.4
18	木	○	ミルククレセントロールパン チーズ風ソースインハンバーグ ほうれん草サラダ 星のスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ウインナー	ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ	パン さとう あぶら じゃがいも パスタ クリスマスデザート	659	24.6	28.1
19	金	○	むぎ麦ごはん さばのホイル焼き しゅんぎく あまぎ わかめと春菊の甘酢あえ すまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ ★わかめ とうふ かまぼこ	しゅんぎく にんじん もやし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	605	26.6	16.0
22	月	○	カツカレー(麦ごはん・トンカツ) フルーツパンチ	ぎゅうにゅう だいず とうにゅう トンカツ	たまねぎ にんじん みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー サイダー	771	23.3	25.4

※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。12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
ねぶかねぎ	大分	はくさい	大分・長野	キャベツ	熊本・群馬
かぶ	福岡	きゅうり	熊本	みずな	福岡
もやし	大分	なら	大分・宮崎	こまつな	福岡
だいこん	福岡	こねぎ	福岡	しゅんぎく	福岡

