

# 10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 水	○	むぎごはん さばの塩こうじ漬 こまつなあますあぶたじる 小松菜の甘酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう さばとうふ ぶたにくあぶらあげみそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう こうじ	630	23.9	23.5	
2 木	○	キャロットパン ささみカツりっちゃんサラダ きのこのスープヨーグルト	ぎゅうにゅう ささみカツハム かつおぶし ★こんぶベーコン どうにゅう ヨーグルト	キャベツ キュウリ にんじん どうもろこし たまねぎ シメジ えのきたけ エリンギ パセリ	パン あぶら さとう	635	26.4	28.8	
3 金	○	ハヤシライス(麦ごはん) すき昆布のサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム チーズ ★こんぶハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ えのきたけ どうもろこし りんご	こめ むぎ あぶら バター ごま さとう	645	21.7	22.6	
6 月	○	【十五夜:月がきれいな日】 むぎ 麦ごはん 高野豆腐とれんこんの黒酢炒め はるさわ 春雨スープ お月見デザート	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく ★わかめ	たまねぎ さやいんげん どうもろこし にんじん れんこん しいたけ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう はるさめ なしゼリー	659	20.1	19.5	
7 火	○	ねじりコッペパン 鮭のパン焼き ブロッコリーのサラダ レンズ豆のカレー風味スープ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう あじ チーズ レンズまめ ベーコン	パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ どうもろこし セロリ	パン パンこオリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら さつまいも	593	28.7	24.9	
8 水	○	【熊本県の郷土料理:タイピーエン】 むぎ 麦ごはん タイピーエン シュウマイ 小松菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか シュウマイ	しいたけ はくさい にんじん さくらげ ねぶかねぎ こまつな キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	601	24.1	16.7	
9 木	○	【みんなが育てたかぼちゃんを使った蒸しパン】 かぼちゃん蒸しパン ホールピーンズ ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそハム	かぼちゃん にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう カリフラワー どうもろこし レモン	じゃがいも あぶら さとう ホットケーキミックス	593	24.9	21.3	
10 金	○	【10月10日は目の愛護デー】 むぎ 麦ごはん 秋刀魚の梅煮 きんぴらごぼう かぼちゃんのみぞ汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さんま ★ひじき どうふ ★わかめみそ	ごぼう にんじん こんにゃく かぼちゃん たまねぎ うめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ブルーベリーゼリー	649	22.9	16.8	
14 火	○	黒糖食パン 鶏肉のレモン焼き コールスローサラダ コンソメスープ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ いりこ	レモン キャベツ キュウリ にんじん どうもろこし たまねぎ セロリ	パン エッグケアマヨネーズ じゃがいも あぶら アーモンド	601	27.3	29.5	
15 水	○	麦ごはん 鮭のチーズフライ れんこんサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ とうふ ★わかめみそ	きゅうり れんこん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	629	23.2	20.4	
16 木	○	食パン マーシャルピーンズ しょうゆラーメン 中華サラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ★わかめ いりこ	キャベツ もやし にんじん ねぎ きりぼしだいこん きゅうり どうもろこし	パン チョコだいす ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら ごま さとう	665	24.9	30.1	
17 金	○	さつまいもごはん さばのゆずみそ煮 プロッコリーの和風サラダ すまじ汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ ★わかめ	プロッコリー たまねぎ どうもろこし えのきたけ にんじん ねぶかねぎ ゆず	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	594	21.9	19.3	
20 月	○	むぎ 麦ごはん ぶたにく 豚肉のみそはちみつ焼き カリフラワーのマヨ和え 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	たまねぎ カリフラワー キュウリ にんじん えのきたけ	こめ むぎ はちみつ エッグケアマヨネーズ じゃがいも	623	23.9	21.0	
21 火	○	ミルクねじりパン ハンバーグトマトソース 豆乳コーンクリームスープ ハイチーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうにゅう しろいんげんまめ チーズ	たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト にんじん どうもろこし	パン オリーブあぶら あぶら	635	27.2	27.1	
22 水	○	麦ごはん はっちゃんとうふ 八珍豆腐 はるさわ すもの 春雨の酢の物 かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム いりこ	たけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん ねぶかねぎ さくらげ きゅうり どうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	607	24.5	17.1	
23 木	○	ワンローフパン ココアクリーム きのこのスパゲティー 豆サラダりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいす	たまねぎ えのきたけ エリンギ マッシュルーム ねぎ にんじん きゅうり どうもろこし りんご	パン あぶら エッグケアマヨネーズ ココアクリーム スパゲティー じゃがいも	646	26.3	22.2	
24 金	○	【誕生日給食】 秋野菜カレー(ターメリックライス) みかんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	しめじ れんこん たまねぎ にんじん キャベツ キュウリ みかん	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	660	19.3	19.4	
27 月	○	【自分で秋刀魚の骨をとってみよう】 むぎ 麦ごはん 味付のり 骨あり秋刀魚の塩焼き こまつな 小松菜の和え物 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ★のり さんま とうふ あぶらあげみそ	こまつな にんじん キャベツ どうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう	605	24.2	20.8	
28 火	○	【スペインの料理:アヒージョ】 ソフトフランス鶏肉と野菜のアヒージョ コンソメスープりんごのタルト	ぎゅうにゅう とりにく	プロッコリー エリンギ たまねぎ にんじん	パン オリーブあぶら じゃがいも りんごタルト	623	25.8	26.7	
29 水	○	むぎ 麦ごはん いわしのからくらに 鯖の甘露煮 ほうれん草の甘酢和え さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげみそ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	602	23.4	15.2	
30 木	○	食パンりんごジャム 木の葉うどん 大根のツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ ヨーグルト	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん みずな	パン りんごジャム うどん さとう エッグケアマヨネーズ ごま	594	20.0	18.8	
31 金	○	【ハロウィン給食】 わかめご飯 かぼちゃとひき肉のフライ コーンサラダ 野菜スープ かぼちゃムース	ぎゅうにゅう ★わかめ ベーコン ムース ぶたにく	かぼちゃ キャベツ キュウリ にんじん どうもろこし たまねぎ セロリ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	695	17.1	23.7	

\*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。10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
こまつな・もやし・みずな	福岡	キャベツ	熊本・大分・群馬	ねぶかねぎ	北海道・長野・大分
きゅうり	熊本・佐賀・福岡	だいこん	北海道・熊本・長崎・山口	パセリ	佐賀・大分・福岡
セロリ	長野	はくさい	長野・大分	かぼちゃ	北海道
ねぎ	福岡・佐賀	さつまいも	宮崎・鹿児島・熊本		

