



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	○	麦ごはん 鯖の塩こうじ漬 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	○	キャラットパン ささみカツ リッチャンサラダ 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 とうにゅう ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ 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 ぎゅうにゅう 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 とうもろこし 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:月がきれいの日】 麦ごはん 高野豆腐とれんこんの黒酢炒め 春雨スープ お月見デザート	ぎゅうにゅう こうやとうふ ぶたにく ★わかめ	たまねぎ さやいんげん とうもろこし にんじん れんこん しいたけ	こめ むぎ でんぶ 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 鰯のパン粉焼き 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 とうもろこし 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】 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 きくらげ 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を使った蒸しパン】 かぼちゃ蒸しパン ポークビーンズ ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう カリフラワー とうもろこし 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】 麦ごはん 秋刀魚の梅煮 きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さんま ★ひじき とうふ ★わかめ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく かぼちゃ 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 きゅうり にんじん とうもろこし 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 マーシャルビーンズ 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 とうもろこし	パン チョコだいず 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 鯖のゆずみそ煮 ブロッコリーの和風サラダ すまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ ★わかめ	ブロッコリー たまねぎ とうもろこし 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	○	麦ごはん 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 だいず みそ	たまねぎ カリフラワー きゅうり 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 とうもろこし	パン オリーブあぶら あぶら	635	27.2	27.1
22	水	○	麦ごはん 八珍豆腐 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 きくらげ きゅうり とうもろこし	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 だいず	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 とうもろこし 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 じゃがいも	646	26.3	22.2
24	金	○	【お誕生日給食】 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 きゅうり 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】 麦ごはん 味付のり 骨あり秋刀魚の塩焼き 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 とうもろこし 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	ブロッコリー 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	○	麦ごはん 鰯の甘露煮 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 きゅうり にんじん とうもろこし 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)の仲間での体の調子を整える(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		

