

11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			
4	火	○	しょく 食パン クリームゴールド や ぐり 焼き栗コロッケ みずな 水菜のゴマネーズ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン しろいんげんまめ	みずな キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ セロリ トマト	パン クリームゴールド ジャガイモ あぶら ごま エッグケアマヨネーズ やきぐりコロッケ	672	18.3	34.8
5	水	○	【防災給食:11月5日は津波防災の日】 きゅうきゅう 救給カレー カンパン プロッコリーのガーリックサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう	プロッコリー たまねぎ にんじん みずな どうもろこし しめじ トマト	オリーブあぶら さとう ジャガイモ うるちまい カンパン	612	15.4	26.4
6	木	○	ミルククレセントロールパン さつまいもシチュー ひじきのさっぱり和え かりかりいりこ	ぎゅうにゅう とりにく ★ひじき ハム いりこ	たまねぎ にんじん キャベツ どうもろこし	パン あぶら さつまいも こむぎこ バター ごまあぶら さとう	622	23.4	23.5
7	金	○	【かみかみ献立:11月8日は、いい歯の日】 ざっく 雑穀ごはん さんま 秋魚のおかか煮 ほうれんそうの酢の物 けんちん汁 さつまいもスティック	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ かつおぶし	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん どうもろこし だいこん ねぎ	こめ ざっこくさとう さといも さつまいも	642	21.0	17.7
11	火	○	しょく 食パン ブルーベリージャム トマトオムレツ ロマネスコサラダ ポトフ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく いりこ	ロマネスコカリフラワー キュウリトマト にんじん どうもろこし たまねぎ だいこん セロリ	パン ブルーベリージャム あぶら さとう ジャガイモ アーモンド	601	24.3	24.3
12	水	○	むぎ 麦ごはん しゃけ もみじや 鮭の紅葉焼き こまつな 小松菜の和え物 みそ汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	にんじん こまつな キャベツ どうもろこし だいこん ねぎ	こめ エッグケアマヨネーズ さとう さつまいも むぎ	602	24.6	16.2
13	木	○	こめ 米粉コッペパン にく 肉うどん だいこん 大豆とツナのマヨ和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいこん ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	パン うどん あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	604	26.9	20.1
14	金	○	【ちゃんこ鍋:大ずもう(11月9日~11月23日)】 むぎ 麦ごはん ちゃんこ鍋 キャベツ入り平つくね ジャガジャコ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ つくねしらすばし	こんにゃく 大いこん にんじん はくさい みずな ねぶかねぎ しいたけ キャベツ	こめ むぎ ジャガイモ ごま	615	24.5	19.2
17	月	○	【今年採れた新米を味わおう】 しろ 白ごはん さば 鯖の塩焼き はるさめ 春雨のナムル 豆乳入りみそ汁	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ、みそ とうにゅう	きゅうり にんじん どうもろこし ごぼう ねぎ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ジャガイモ	633	24.0	21.7
18	火	○	キャロットパン ちゃんぽん プロッコリーの和風サラダ レモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく レモンムース	もやし たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ プロッコリー	パン ちゃんぽんめん あぶら ごまさとう	670	25.2	29.4
19	水	○	【お誕生日給食】 こんせい 根菜カレー(麦ごはん) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ 大いこん にんじん れんこん みかん パイン りんご	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	676	20.1	19.1
20	木	○	ぶどうコッペパン ホキフライ 水菜とツナのサラダ 豆乳コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ しろいんげんまめ とうにゅう	みずな キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ	ぶどうパン あぶら さとう	591	24.0	21.4
21	金	○	かんどうだき 【関東地方のおでん:関東煮】 むぎ 麦ごはん 関東煮 ほうれん草のおかか和え やさい 野菜の卵焼き	ぎゅうにゅう とりにく ★こんぶ あつあげ ちくわ かつおぶし たまご	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう きりぼしだいこん こまつな えのきだけねぎ	こめ むぎ さとう	596	24.5	16.5
25	火	○	【アメリカの料理:チリコンカン】 チリコンカン(背割コッペパン) ごぼうサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう だいこん ぎゅうにく ワインナー ハム いりこ	たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ にんじん	パン あぶら エッグケアマヨネーズ	607	28.4	29.3
26	水	○	むぎ 麦ごはん ししゃもフリッター こまつな 小松菜のごま和え みそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ ★わかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん はくさい ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	694	23.1	27.8
27	木	○	はいがしく 胚芽食パン たらこスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たらこ チーズ ハム	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう キャベツ キュウリ どうもろこし	パン スパゲティ あぶら バター さとう	642	26.1	28.1
28	金	○	むぎ 麦ごはん いわしのみぞれ煮 さつまいもとひじきのサラダ すまじ汁	ぎゅうにゅう いわし ★ひじき とうふ、かまぼこ	えだまめ レモン しいたけ ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん	こめ むぎ さつまいも エッグケアマヨネーズ	681	21.3	23.9

※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
キャベツ	熊本・大分・宮崎・福岡	セロリ	長野	みずな	福岡
さつまいも	熊本	だいこん	熊本・大分・北海道	ねぎ	福岡
きゅうり	熊本・宮崎・佐賀・福岡	こまつな	福岡	ねぶかねぎ	大分・熊本
はくさい	長野・大分・熊本	もやし	福岡		

