



9月 給食予定献立表

給食もくひょう：たたく配膳をしよう

早寝早起き・朝ごはん
生活のリズムをととのえましょう



令和8年度
新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	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	火	○	ミルク 丸パン	ハンバーグ フレンチサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅうしろいんげんまめ ぶたにく ぎゅうにく	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト とうもろこし パセリ	パン あぶら さとう	610	25.3	22.3
2	水	○	【秋のお魚献立】 麦ごはん	秋刀魚のみぞれ煮 きんぴらごぼう ちくわのすましじる	ぎゅうにゅうさんま てんぷら ちくわ わかめ	ごぼう いんげん にんじん こんにゃく はくさい たまねぎ えのきだけ ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう あぶら ごま	612	21.5	19.2
3	木	○	【胚芽食パン】 麦ごはん	なすのスパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん なす トマト ブロッコリー バジル	はいがパン あぶら スパゲティ オリーブゆ さとう メープルジャム	638	24.8	22.3
4	金	○	【手作り肉づめ】 麦ごはん	ピーマンのにくづめ ぐだくさんみそ汁	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ピーマン たまねぎ トマト にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	こめ むぎ パンこ あぶら さとう さとも でんぶん ごまあぶら	642	22.5	17.7
7	月	○	【沖縄県の料理】 麦ごはん	ゴーヤチャンプルー かりかりいりこ みそ汁 フレッシュパイン	ぎゅうにゅういわし かつおぶし あつあげ ぶたにく 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
8	火	○	ワンローフ パン いちじくジャム	トマトオムレツ 水菜のごまネーズ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ハム しろいんげん	みずな トマト キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン いちじくジャム ごま エッグケアマヨネーズ ラビオリ	600	21.7	24.2
9	水	○	【もち麦ごはん】 麦ごはん	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく ハム なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	665	20.5	23.4
10	木	○	チーズ パン	メンチカツ ツナサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅうメンチカツ だいた ツナ しろいんげん ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ トマト にんにく	チーズパン あぶら さとう じゃがいも	602	24.7	26.4
11	金	○	【もち麦ごはん】 麦ごはん	さばのホイル焼き パンサンスー 呉汁	ぎゅうにゅうさば みそ ハム あぶらあげ だいた みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも	648	29.5	17.2
14	月	○	【福岡県の料理】 麦ごはん	とりすき 大根サラダ	ぎゅうにゅうとりにく とうふ ハム わかめ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい えのきだけ ねふかねぎ だいこん みずな	こめ むぎ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ ごま	606	21.1	20.0
15	火	○	【長崎県の料理】 麦ごはん	血うどん パリパリ麺 血うどん（あんかけ） ブロッコリーの中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ しょうが にんにく ブロッコリー とうもろこし	パインパン あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	629	24.4	23.0
16	水	○	かしわ ごはん	いわしのカリカリフライ ほうれん草のおかか和え みそ汁	ぎゅうにゅうとりにく いわし あぶらあげ みそ とうふ わかめ かつお	ごぼう たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし えのきだけ ねぎ だいこん	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも	606	25.7	21.5
17	木	○	【お誕生日給食】 コッペパン	セルフ ホットドック 〈ウインナー、蒸しキャベツ、ケチャップ〉 マカロニスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅうウインナー ベーコン ヨーグルト	キャベツ トマト にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし ほうれんそう	パン マカロニ	606	26.2	25.5
18	金	○	【もち麦ごはん】 麦ごはん	回鍋肉 ワンタンスープ オレンジ	ぎゅうにゅうぶたにく とりにく みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ しょうが にんにく オレンジ こまつな きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ワンタン	615	21.9	18.1
24	木	○	【給食室手作りパン】 きなこ揚げ パン	水菜のサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅうきなこ ツナ とりにく	みずな キャベツ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも	600	21.8	23.1
25	金	○	【お月見・十五夜】 枝豆と じゃこのごはん	いわしのおかか煮 小松菜のごま和え とび魚のすまし汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅうかつおぶし しらすばし いわし わかめ とびうお とうふ	こまつな キャベツ にんじん えだまめ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら	608	27.8	17.5
28	月	○	【もち麦ごはん】 麦ごはん	肉じゃが 小松菜のマヨ和え	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん えだまめ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん こんにゃく とうもろこし ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ	618	20.0	18.8
29	火	○	ライ麦 食パン	五目タンメン 切り干し大根の中華サラダ	ぎゅうにゅうぶたにく わかめ	にんじん もやし たまねぎ こまつな しいたけ とうもろこし きくらげ きゅうり きりぼしだいこん	ライむぎパン ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう	617	23.8	24.8
30	水	○	【もち麦ごはん】 麦ごはん	ソイギョーザ ほうれん草のナムル 豚汁	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ やさしいソイギョーザ わかめ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	622	21.3	19.1

※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、なるべく地元で採れた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・もやし・えのきだけ	福岡	はくさい	大分・長野	じゃがいも・だいこん	北海道
たまねぎ・人参	佐賀・北海道	キャベツ	大分・熊本・群馬・長野	きゅうり	福岡・熊本・宮崎・佐賀
ねぶかねぎ	大分・北海道	ごぼう	熊本・青森	ゴーヤ	熊本・長崎・宮崎
ピーマン	熊本・宮崎・大分	セロリ・パセリ	長野		

