



# 令和5年度 4月分 学校給食予定献立表(中)

宮代町教育委員会

日曜日	曜日	献立名		材 料 名			エネルギー	たんぱく質	
		主食	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	おもにエネルギーのもとになるもの 〔黄色のなかま〕	おもに体をつくるもとになるもの 〔赤色のなかま〕			おもに体の調子を整えるもとになるもの 〔緑色のなかま〕
12	水	ご飯	牛乳	♥フレンチ献立♥ 子キン南蛮 肉じゃが《ハッピーにんじん》 なめこ豆腐のみそ汁	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく さとう	牛乳 とりにく ふたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ レモン たまねぎ にんじん えだまめ なめこ じゃがいも こんにゃく	677	32.1
13	木	ご飯	牛乳	♥神奈川県の郷土料理♥ さばのみそ煮風 ゆば入りお浸し(かつお節・しょうゆ) けんちん汁	こめ でんぷん さとう こんにゃく さつまいも でんぷん ごまあぶら	牛乳 さば みそ ゆば かつおぶし とうふ	しょうが こまつな キャベツ にんじん とうもろこし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ なめこ ほうれんそう	682	27.1
14	金	中華麺	牛乳	みそラーメンの汁 5品目サラダ(ドレッシング) 米粉入り桃の cupcakes	あぶら ごまあぶら ごま しおドレッシング こむぎ(ホットケーキミックス) こめ さとう	牛乳 ふたにく みそ わかめ たまご 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし チンゲンサイ もやし にら なめこ こまつな にんじん だいこん きゅうり おうとう	641	25.4
17	月	ご飯	牛乳	とりの塩から揚げ 1人2個 干草あえ(のり・卵・しょうゆ) 春キャベツのみそ汁	こめ さとう でんぷん あぶら さつまいも	牛乳 とりにく たまご のり わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし キャベツ なめこ	707	29.0
18	火	ご飯	牛乳	ポークカレー オムレツ 海藻サラダ(手作りドレッシング)	あぶら じゃがいも カレールウ たまご ごまあぶら さとう	牛乳 ふたにく スキムミルク たまご わかめ 小きわかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース トマト にんじん こまつな もやし きゅうり なめこ	691	25.3
19	水	ツイストパン	牛乳	ポテトグラタン ツナと切り干し大根のサラダ(手作りドレッシング・ツナ) ABCスープ	こむぎ(パン) じゃがいも ベシャメルソース バター さとう ごまあぶら こむぎ(マカロニ)	牛乳 ふたにく とりにく スキムミルク 牛乳 チーズ ツナ とりにく	たまねぎ にんじん きりほしだいこん こまつな きゅうり パプリカ(赤) とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	650	27.1
20	木	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ 1人3個 春雨サラダ(ドレッシング)	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎ(かわ) はるさめ ちゅうかドレッシング	牛乳 とうふ ふたにく みそ ふたにく とりにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ なめこ にんにく しょうが トマト キャベツ たまねぎ にら こまつな にんじん もやし きゅうり	704	27.1
21	金	ご飯	牛乳	♥宮代町の行事♥「御影祭」 春野菜の豆腐ハンバーグ(照り焼きソース) キャベツときゅうりの即席漬 ほうれん草のお吸い物 草もち	こめ こむぎ(パン) さとう でんぷん ごま はるさめ でんぷん さとう こめ	牛乳 たまご とりにく とうふ たまご 牛乳 おみそ こんぶ あずき	たまねぎ なめこ だけのこ にんじん アスパラ キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんじん みつば なめこ ほうれんそう だいこん	766	28.7
24	月	ご飯	牛乳	あじの南蛮漬 春のきんぴら たまねぎのみそ汁	こめ でんぷん あぶら さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう ごま さつまいも	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	たまねぎ しょうが レモン はねぎ れんこん ぶき うど ごぼう にんじん たまねぎ なめこ さやえんどう えのきだけ	672	28.6
25	火	ご飯	牛乳	ふたにくのブルコギ風 ナムル(手作りダレ・かつおぶし) 中華風コーンスープ	こめ ごまあぶら さとう さとう ごまあぶら でんぷん	牛乳 ふたにく みそ とりにく たまご	しょうが にんにく にら パプリカ(赤) なめこ キャベツ こまつな にんじん もやし にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ほししいたけ	619	29.1
26	水	赤飯(ごま塩)	牛乳	♥お祝い献立♥ エビフライ(ソース) 1人1本 土佐酢あえ(手作りダレ) お祝いすまし汁 お祝いクレープ【卵・乳・小麦不使用】	こめ もちごめ ごま あぶら こむぎ(パン)・こむぎ さとう こめ さとう	牛乳 えび わかめ かつおぶし とうふ かまぼこ とうふ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう にんじん みつば ほししいたけ なめこ いちご	633	21.3
27	木	コッパン スライス	牛乳	フランクフルト(手作りトマトソース) 春キャベツの焼きそば 野菜たっぷりスープ	こむぎ(パン) さとう こむぎ(めん) あぶら じゃがいも	牛乳 フランクフルト ふたにく あおりの ぜらチン とりにく	トマト キャベツ もやし にんじん ピーマン にら チンゲンサイ たまねぎ にんじん セロリ パセリ とうもろこし	648	28.7
28	金	ご飯	牛乳	3色そぼろ丼の具 磯香あえ(のり・しょうゆ) じゃがいもわかめのみそ汁	こめ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく たまご のり あぶらあげ わかめ みそ	れんこん えだまめ しょうが キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ なめこ えのきだけ	632	26.3

\*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。  
\*材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。  
\*太字の食材は、宮代町産です。



給食の献立の画像は宮代町公式SNS(Twitter)でご覧いただけます。

給食回数

13回

学校給食摂取基準

6~7才	530	20.0
8~9才	650	26.8
10~11才	780	28.0
12~15才	830	34.3
今月の平均栄養量 (小学校)	671	27.4
今月の平均栄養量 (中学校)	814	32.0



入学・進級  
おめでとうございます

