



# 令和5年度 5月分 学校給食予定献立表(中)

宮代町教育委員会

日	曜日	献立名			材 料 名			栄養量		
		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〕	エネルギー	たんぱく質	
1	月	ご飯	牛乳	ソースカツ(手作りソース) ひじきの煮物 春キャベツのみそ汁	こむぎ(パン) てんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき さつまあげ みそ あつあげ	にんじん れんこん えだまめ しょうが	655	24.9	
2	火	たけのこの混ぜご飯	牛乳	☆こどもの日献立&我が家の自慢献立☆ さわらの西京焼き(手作りみそだれ) お祝いすまし汁 柏もち	こむぎ あぶら さとう てんぷん	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら みそ わかめ はんぺん あずき	しょうが にんじん たけのこ えだまめ しょうが こまつな たけのこ にんじん ほししいたけ ☆がねぎ	650	28.2	
8	月	ご飯	牛乳	ビビンバ トック入りわかめスープ フルーツポンチ	あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら トック ごまあぶら	牛乳 ぶたにく わかめ なると とうにゅうデザート	にんにく にんじん もやし だいこん ほうれんそう たまねぎ ☆がねぎ チンゲンサイ パイナップル みかん おうとう りんご オレンジジュース	647	23.5	
9	火	ご飯	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース 小松菜のお浸し(かつお節・しょうゆ) 春野菜の具だくさんみそ汁	てんぷん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたレバー かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ さやえんどう にんじん キャベツ ほうろ	668	24.7	
10	水	豆乳オレンジ フレンチトースト	牛乳	角切りポテトサラダ(ドレッシング) コーンスープ	こむぎ(パン) さとう はちみつ じゃがいも フレンチドレッシング あぶら ホワイトトルフ なまクリーム ベシメルソース	牛乳 たまご とうにゅう 牛乳 スキムミルク チーズ	オレンジジュース パプリカ(赤・黄) じゃがいも たまねぎ えだまめ たまねぎ とうもろこし パセリ	603	21.2	
11	木	ご飯	牛乳	ほっけの香味焼き 筑前煮 なめこ豆腐のみそ汁	ごまあぶら さとう さといも さとう あぶら てんぷん こんにゃく	牛乳 ほっけ とりにく あつあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが れんこん にんじん ほししいたけ えだまめ こまつな ☆がねぎ なめこ	640	33.9	
12	金	発芽米ご飯	牛乳	ハッシュドビーフ ジャキジャキサラダ (ワンタン・手作りピリ辛ドレッシング)	ごま はつがげんまい あぶら ハヤシルウ テミグラスソース あぶら さとう ごまあぶら こむぎ(ワンタン)	牛乳 ぶたにく スキムミルク かいそうビードロ	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん れんこん にんじん こまつな じゃがいも もやし	638	22.3	
15	月	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 炒り卵と春雨のサラダ (卵・ドレッシング)	あぶら さとう ごまあぶら てんぷん はるさめ ちゅうかドレッシング	牛乳 とうふ ぶたにく みそ たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ☆がねぎ しょうが にんにく トマト こまつな にんじん もやし じゃがいも	661	26.2	
16	火	ご飯	牛乳	♥フレンチ献立♥ チキン南蛮 肉じゃが 小松菜と豆腐のみそ汁	ごむぎ(パン) さとう てんぷん 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 ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ	しょうが たまねぎ シモネ にんじん えだまめ たまねぎ たまねぎ こまつな まいたけ	685	32.8	
17	水	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) 新ごぼうの Pasta 野菜たっぷりコンソメスープ	こむぎ(パン) さとう こむぎ(めん) オリーブオイル じゃがいも	牛乳 ぶたにく スキムミルク フランクフルト ベーコン セラチン とりにく	トマト にんにく たまねぎ しめじ エリンギ はねぎ ごぼう キャベツ にんじん セロリ たまねぎ パセリ	673	29.3	
18	木	ご飯	牛乳	さばのみそ煮風 キャベツときゅうりの即席漬 根菜汁	ごむぎ(めん) てんぷん さとう ごま じゃがいも	牛乳 さば みそ こんにゃく あつあげ	しょうが キャベツ じゃがいも にんじん しょうが だいこん にんじん ☆がねぎ ごぼう みつば	685	24.3	
19	金	地粉うどん	牛乳	笹かまぼこの磯辺揚げ 1人2個 土佐酢あえ(かつお節・手作りだれ) 卵とじうどんの汁	こむぎ(めん) こむぎ(てんぷん) あぶら さとう さとう てんぷん	牛乳 ささかまぼこ あおりの わかめ かつおぶし たまご とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん もやし にんじん ☆がねぎ しょうが	625	27.2	
22	月	ご飯	牛乳	ポークカレー コーンと枝豆のサラダ (手作りねぎドレッシング)	ごむぎ(めん) あぶら じゃがいも カレールウ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく スキムミルク とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト アップルソース とうもろこし えだまめ じゃがいも キャベツ こまつな にんじん ☆がねぎ	646	21.3	
23	火	高菜めし	牛乳	☆熊本県の郷土料理☆ 春巻き 1人1個 太平燕【タイピエーン】	ごむぎ(めん) ごま ごまあぶら こむぎ(めん) ごめこ(めん) あぶら はるさめ てんぷん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	牛乳 とりにく たまご ぶたにく ぶたにく えび いか	たかなづけ ☆がねぎ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ	626	21.8	
24	水	学校総合体育大会のため、給食はありません。								
25	木	ご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ チンジャオロース かきたま汁	ごむぎ(パン) あぶら さとう あぶら さとう ごまあぶら てんぷん てんぷん	牛乳 ぶたにく ぶたにく たまご とうふ	かぼちゃ たまねぎ たけのこ ビーマン にんじん しょうが パプリカ(赤・黄) にんじん チンゲンサイ ☆がねぎ	667	26.2	
26	金	ご飯	牛乳	3色そばろの具 こんにゃくサラダ(ドレッシング) 田舎汁	あぶら さとう あぶら さとう こんにゃく しおドレッシング	牛乳 とりにく たまご わかめ くきわかめ とうふ みそ	れんこん えだまめ しょうが とうもろこし じゃがいも こまつな かぼちゃ だいこん だんじり ☆がねぎ たまねぎ ほししいたけ	621	28.1	
29	月	ご飯	牛乳	かつおとじゃがいものごまがらめ 磯香あえ(のり・しょうゆ) 豚汁	ごむぎ(めん) あぶら じゃがいも ごま さとう ごま こんにゃく	牛乳 かつお のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん とうもろこし だいこん にんじん ☆がねぎ ごぼう しょうが	701	28.3	
30	火	コスタリカ風 ライス	牛乳	☆コスタリカ料理☆ ピカディージョ 5品目サラダ(手作りドレッシング)	ごむぎ(めん) さとう じゃがいも さとう あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく だいすフレック とりにく	たまねぎ パプリカ(赤) にんにく ビーマン トマト たまねぎ にんにく キャベツ にんじん こまつな じゃがいも とうもろこし レモン	592	24.7	
31	水	はちみつパン	牛乳	チキンのこんがり焼き アスパラガスとツナのサラダ(ツナ・ドレッシング) ミネストローネ	ごむぎ(パン) はちみつ マヨネーズ ごむぎ(パン) しょうゆ わふうドレッシング	牛乳 スキムミルク とりにく くきわかめ ツナ	パセリ こまつな じゃがいも にんじん もやし アスパラガス にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ トマト パセリ	647	30.1	

\*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

19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)	646	26.5
今月の平均栄養量 (中学校)	789	31.2