



令和5年度 7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
3	月	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	ジャージャン豆腐	こめ	牛乳 のり かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン	576	23.8
				うすたま汁	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん だけのこ ほししいたけ キャベツ えだまめ		
					でんぷん	うすらたまご なると	にんじん チンゲンサイ ながねぎ えのきだけ だいこん		
4	火	ご飯	牛乳	いわしのかば焼き	こめ	牛乳	しょうが	631	25.1
				磯香あえ(のり・しょうゆ)	あぶら さとう ごま でんぷん	いわし	こまつな にんじん もやし とうもろこし		
				冬瓜のみそ汁		わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ とうがん ながねぎ にんじん		
5	水	はちみつパン	牛乳	☆ニュージール料理☆	こむぎ(パン) はちみつ	牛乳 スキムミルク		623	20.4
				ミートパイ	こむぎ(パイ) マーガリン ジャがいも でんぷん	ぶたにく とりにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム		
				キャベツとパプリカのサラダ(ドレッシング)	フレンチドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり ミニトマト		
6	木	こぎつね ご飯	牛乳	☆七夕献立☆	こめ さとう あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ	しょうが えだまめ にんじん	668	23.3
				星型クロック(ソース) 1人2個	こむぎ(ころも) あぶら ジャがいも さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ		
				七夕汁	こむぎ(ふ・そうめん)	とりにく	にんじん ほししいたけ オクラ ながねぎ しょうが		
7	金	中華めん	牛乳	えびシューマイ 1人3個	こむぎ(めん)	牛乳	たまねぎ キャベツ	576	24.7
				いんげんとこんにやくのごまあえ(手作りごまだれ)	こむぎ(かわ) でんぷん さとう	えび すりみ	いんげん にんじん キャベツ きゅうり		
				わかめラーメンの汁	こんにやく さとう ごま		しょうが にんにく こまつな にんじん もやし メンマ ながねぎ とうもろこし		
10	月	ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン	こめ	牛乳		670	32.2
				真だくさんキムチスープ	でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	とりにく	にんにく		
					ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ	にんにく はくさいキムチ キャベツ ながねぎ にんじん えのきだけ いら		
11	火	ごんぼ飯	牛乳	☆佐賀県の郷土料理&セレクトデザート☆	こめ こんにやく さとう あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ	ほししいたけ ごぼう にんじん えだまめ	752	28.7
				さばの竜田焼き(手作りおろしソース)	でんぷん さとう	さば	だいこん あさつき		
				つんきいだご汁	こむぎ(すいとん) でんぷん ジャがいも	みそ	にんじん なす ながねぎ かぼちゃ		
12	水	パインパン	牛乳	☆我が家の自備献立☆	こむぎ(パン)	牛乳 スキムミルク	パイナップル	683	27.0
				コーンとマカロニのグラタン	こむぎ(マカロニ) あぶら ベジヤメルソース パター	とりにく スキムミルク 牛乳 ヨーグルト チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん		
				元氣サラダ(ドレッシング)	ちゅうかドレッシング	くきわかめ	キャベツ にんじん きゅうり えだまめ		
13	木	ご飯	牛乳	ふた肉のブルコギ風	こめ	牛乳		557	26.4
				ナムル(手作りだれ)	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく いら パプリカ(赤) ながねぎ キャベツ		
				もずくスープ	ごまあぶら さとう	とうふ もずく	こまつな にんじん もやし		
14	金	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー	こめ むぎ	牛乳		696	21.7
				サクサクサラダ(ワンタン・ドレッシング)	あぶら ジャがいも カレールウ	とりにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ ヤングコーン なす アップルソース スキニーニ		
				冷凍みかん	こむぎ(ワンタン) あぶら わらうドレッシング	こんぶ かいそうビードロ	れんこん にんじん こまつな キャベツ		

*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

10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)	643	25.3
今月の平均栄養量(中学校)	823	31.5

令和5年度1学期平均栄養量

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	
小学校	基準量	650	26.8	18.0	2.0未満	350	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	摂取栄養量	653	26.4	19.9	3.0	346	2.2	2.6	346	0.57	0.53	28	4.2
中学校	基準量	830	34.3	23.0	2.5未満	450	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5
	摂取栄養量	805	31.4	22.9	3.6	385	2.8	3.0	405	0.71	0.59	33	5.0