



令和5年度 11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				米	中
		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)		
①	水	はちみつパン	牛乳	チキンのパン粉焼き コールスローサラダ コーンポタージュ	こむぎ(パン) はちみつ こむぎ(こむぎこ・パンこ) あぶら あぶら さとう あぶら ホワイトルウ ベシヤメルソース なまクリーム	牛乳 スキムミルク とりにく	にんにく パセリ キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ とうもろこし パセリ	695	31.1
2	木	かて飯	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ だし巻き玉子 小松菜のおひたし(しょうゆ・かつお節) 具汁 みかん	こめ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご かつお節 だまご	ほししいだけ にんじん ごぼう こまつな キャベツ もやし にんじん かぼちゃ ☆がねぎ にんじん みかん	606	28.5
6	月	ご飯	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ とりのから揚げ 1人2個 キャベツときゅうりの即席漬け 豚汁	こめ あぶら でんぷん ごま あぶら こんにゃく	とりにく ごま ごま ふたにく みそ	にんにく しょうが ☆がねぎ キャベツ にんじん しょうが だいこん にんじん ☆がねぎ ごぼう しょうが	662	30.9
7	火	ご飯	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ ぶた肉と長ねぎのみそ焼き 大豆とひじきの煮物 根菜汁	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ふたにく みそ とりにく ひじき さつまあげ だいず あつあげ	☆がねぎ パプリカ(赤) もやし しょうが にんにく はねぎ アップルソース にんじん れんこん だいこん にんじん ☆がねぎ ごぼう みつば	659	30.8
⑧	水	バターロール	牛乳	キッシュ(グチャップ) ささみ入り彩りサラダ(ささみ・ドレッシング) ミネストローネ	こむぎ(パン) バター じゃがいも さつまいも イタリアンドレッシング オリーブオイル さとう こむぎ(マカロニ)	牛乳 スキムミルク ベーコン たまご 牛乳 チーズ ささみ ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん パプリカ(赤) こまつな ☆がねぎ とうもろこし EACに 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	646	25.9
⑨	木	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 かみかみサラダ(手作りねぎドレッシング)	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ ふたにく みそ くわわかめ かいそうピードロ	にんじん たまねぎ ほししいだけ だけのこ ☆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 れんこん ☆がねぎ	630	25.2
10	金	ご飯	牛乳	ほっけの香味焼き 筑前煮 ほうれん草ときこのみそ汁	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく さつまいも さとう あぶら でんぷん とうふ みそ	牛乳 ほっけ とりにく あつあげ とうふ みそ	にんにく しょうが れんこん にんじん ほししいだけ えだまめ しめじ まいだけ たまねぎ もやし ほうれんそう	624	33.3
13	月	ご飯	牛乳	☆埼玉県の郷土料理☆ レバーとポテトのオーロラソース 切り干し大根ののサラダ(ドレッシング) つみこ	こめ あぶら じゃがいも さとう わらうドレッシング こむぎ(すいとん)	牛乳 ふたレバー とりにく あぶらあげ	きりほししいだけ こまつな ☆がねぎ パプリカ(赤) とうもろこし はくさい にんじん ごぼう しめじ ほししいだけ ☆がねぎ れんこん	738	25.9
⑮	水	子どもパン スライス	牛乳	白身魚のフライ(ソース) キャベツのカレー炒め 野菜たっぷりコンソメスープ	こむぎ(パン) あぶら こむぎ(パンこ・こむぎこ) あぶら ピーマン	牛乳 スキムミルク ほき ベーコン	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん はくさい たまねぎ にんじん しめじ セロリ	592	25.3
⑯	木	ご飯	牛乳	☆我が家の自慢献立☆ 親子丼の具 具たくさんみそ汁	こめ ごまあぶら さとう さつまいも こんにゃく	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんじん ごぼう こまつな だいこん	585	26.8
17	金	中華めん	牛乳	手作りシューマイ 5品目サラダ(手作りピリ辛ドレッシング) みそラーメンの汁	こむぎ(めん) さとう ごまあぶら こむぎ(パンこ・めん) でんぷん さとう ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ふたにく わかめ ふたにく みそ	しょうが たまねぎ だけのこ ほししいだけ にんじん こまつな だいこん きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし もやし いら ☆がねぎ	638	29.0
20	月	ご飯	牛乳	チキン南蛮 磯香あえ(しょうゆ・のり) みそげんちゃん汁	こめ でんぷん あぶら さとう さつまいも ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ しもつ のり こまつな にんじん もやし とうもろこし にんじん ごぼう ☆がねぎ はくさい	642	29.8
⑳	火	麦ご飯	牛乳	☆宮代町の料理☆ 秋の宮代カレー 海藻サラダ(ドレッシング)	こめ むぎ あぶら ☆がねぎ カレールウ しおドレッシング	牛乳 ふたにく スキムミルク わかめ くわわかめ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう エリンギ にんじん ヤーコン アップルソース トマト にんじん こまつな もやし ☆がねぎ	621	20.8
㉑	水	ツイストパン	牛乳	オムレツ(手作りデミグラスソース) 和風きのこパスタ 肉団子スープ	こむぎ(パン) デミグラスソース さとう こむぎ(めん) オリーブオイル さとう でんぷん こむぎ(パンこ)	牛乳 スキムミルク たまご ベーコン せうちん とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ はねぎ はくさい たまねぎ にんじん だいこん セロリ パセリ	698	27.0
24	金	ご飯	牛乳	☆和食の日献立☆ さばのみそ煮風 菊花あえ(越冬のゆずしょうゆだれ・かつお節) すまし汁	こめ でんぷん さとう さつまいも	牛乳 みそ さば かつお節 とうふ わかめ かまぼこ	しょうが きく こまつな キャベツ にんじん もやし ゆず にんじん えのきだけ ほししいだけ ☆がねぎ	656	24.8
27	月	ご飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 春雨の5色炒め さつま芋とわかめのみそ汁	こめ こむぎ(パンこ) あぶら さとう あぶら はるさめ ごまあぶら さとう さつまいも	牛乳 ふたにく ふたにく わかめ みそ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ だけのこ にんじん いら きくらげ たまねぎ たまねぎ だいこん	648	19.9
28	火	茶飯	牛乳	おでん ごま酢あえ(手作りごまだれ)	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう ごま	牛乳 ウインナー ちくわ こんぶ おさかながも うすらたまご	だいこん にんじん キャベツ フロクコラー にんじん もやし	636	22.5
㉑	水	豆乳 ハニーフレンチ トースト	牛乳	ジャーマンポテト 白菜のクリームスープ	こむぎ(パン) さとう はちみつ じゃがいも あぶら さつまいも ベシヤメルソース ホワイトルウ なまクリーム	牛乳 たまご とうりゅう ベーコン とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	にんにく エリンギ たまねぎ とうもろこし パセリ はくさい たまねぎ しめじ にんじん	610	25.4
⑳	木	ターメリック ライス	牛乳	☆エジプト料理☆ エジプト風豆のクロック マカロニのトマト煮 シヨルバ・ホダール(エジプト風野菜スープ)	こめ あぶら じゃがいも あぶら こむぎ(こむぎこ・パンこ) こむぎ(マカロニ) あぶら でんぷん	牛乳 しろはなまめ いんげんまめ ひよこまめ ふたにく とりにく	たまねぎ たまねぎ にんにく いんげんまめ ひよこまめ ふたにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	642	22.6

*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(X)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)	644	26.6
今月の平均栄養量(中学校)	779	31.0