令和5年度　**5月分**　学校給食予定献立表（小）

宮代町教育委員会

日	曜日	献立名 主食	飲み物	おかず（主菜・副菜・汁物・その他）	材料名 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〕	栄養量 小 エネルギー	栄養量 小 たんぱく質	栄養量 中 エネルギー	栄養量 中 たんぱく質
1	月	ごはん	牛乳	ソースカツ（てづくりソース） ひじきのにもの はるキャベツのみそしる	**こめ** こむぎ（パンこ）　でんぷん　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 **たまねぎ**　しめじ　こまつな　キャベツ　にんじん	655	24.9	801	29.6
2	火	たけのこのまぜごはん	牛乳	**✿こどもの日献立＆我が家の自慢献立✿** さわらのさいきょうやき（てづくりみそだれ） おいわいすましじる かしわもち	**こめ**　あぶら さとう　でんぷん こめこ　さとう	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 **ながねぎ**	650	28.2	754	32.5
8	月	ごはん	牛乳	ビビンバ トックいりわかめスープ フルーツポンチ	**こめ** 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**　**ながねぎ**　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	789	27.4
9	火	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース こまつなのおひたし（かつおぶし・しょうゆ） はるやさいのぐだくさんみそしる	**こめ** でんぷん　じゃがいも　あぶら　さとう	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**　ごぼう	668	24.7	817	28.6
10	水	とうにゅうオレンジフレンチトースト	牛乳	かくぎりポテトサラダ（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　ホワイトルウ　なまクリーム ベシャメルソース	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）**　**きゅうり**　**たまねぎ**　えだまめ **たまねぎ**　とうもろこし　パセリ	603	21.2	718	24.8
11	木	ごはん	牛乳	ほっけのこうみやき ちくぜんに なめことととうふのみそしる	**こめ** ごまあぶら　さとう さといも　さとう　あぶら　でんぷん 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　**ながねぎ**　なめこ	640	33.9	780	40.2
12	金	はつがげんまいごはん	牛乳	ハッシュドポーク シャキシャキサラダ （ワンタン・てづくりピリからドレッシング）	**こめ**　はつがげんまい あぶら　ハヤシルウ　デミグラスソース 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　**きゅうり**　もやし	638	22.3	802	28.3
15	月	ごはん	牛乳	マーボーとうふ いりたまごとはるさめのサラダ （たまご・ドレッシング）	**こめ** あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん 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 **ながねぎ**　しょうが　にんにく　トマト こまつな　にんじん　もやし　**きゅうり**	661	26.2	808	30.9
16	火	ごはん	牛乳	**❤フレンズ献立❤** チキンなんばん にくじゃが こまつなととうふのみそしる	**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 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**　レモン 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	807	36.4
17	水	コッペパンスライス	牛乳	フランクフルト（てづくりトマトソース） しんごぼうのパスタ やさい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　スキムミルク フランクフルト ベーコン　ゼラチン 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	867	37.0
18	木	ごはん	牛乳	さばのみそにふう キャベツときゅうりのそくせきづけ こんさいじる	**こめ** でんぷん　さとう ごま **じゃがいも**	牛乳 さば　みそ こんぶ あつあげ	 しょうが **キャベツ**　**きゅうり**　にんじん　しょうが だいこん　にんじん　**ながねぎ**　ごぼう　みつば	685	24.3	794	26.5
19	金	じごなうどん	牛乳	ささかまぼこのいそべあげ　小1～：1こ　小5～：2こ とさすあえ（かつおぶし・てづくりだれ） たまごとじうどんのしる	こむぎ（めん） こむぎ（てんぷらこ）　あぶら さとう たまご　とりにく　あぶらあげ	牛乳 ささかまぼこ　あおのり わかめ　かつおぶし たまご　とりにく　あぶらあげ	 **きゅうり**　にんじん　もやし にんじん　**ながねぎ**　しょうが	625	27.2	785	33.2
22	月	ごはん	牛乳	ポークカレー コーンとえだまめのサラダ （てづくりねぎドレッシング）	**こめ** 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	 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　**きゅうり**　**キャベツ** こまつな　にんじん　**ながねぎ**	646	21.3	791	24.8
23	火	たかなめし	牛乳	**✿熊本県の郷土料理✿** はるまき　　ひとり１こ ダイビーエン	**こめ**　ごま　ごまあぶら こむぎ（かわ）　こめこ（かわ）　あぶら はるさめ　でんぷん　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　**ながねぎ**　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	800	26.5
24	水	こどもパンスライス	牛乳	てづくりにこみハンバーグふう コールスローサラダ ＡＢＣスープ	こむぎ（パン） こむぎ（パンこ）　さとう　ホワイトルウ あぶら　さとう こむぎ（マカロニ）	牛乳　スキムミルク ぶたにく　とりにく　とうふ　たまご とりにく	 **たまねぎ**　にんにく　トマト **キャベツ**　にんじん　**たまねぎ**　とうもろこし **たまねぎ**　キャベツ　にんじん　セロリ　パセリ	595	31.0	746	37.3
25	木	ごはん	牛乳	かぼちゃひきにくフライ チンジャオロース かきたまじる	**こめ** こむぎ（パンこ）　あぶら　さとう あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん でんぷん	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　ピーマン　にんじん　しょうが **パプリカ（赤・黄）** にんじん　チンゲンサイ　**ながねぎ**	667	26.2	830	31.5
26	金	ごはん	牛乳	３しょくそぼろどんのぐ こんにゃくサラダ（ドレッシング） いなかじる	**こめ** 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　**きゅうり**　こまつな かぼちゃ　だいこん　にんじん　ながねぎ たまねぎ　ほししいたけ	621	28.1	759	33.2
29	月	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいものごまがらめ いそかあえ（のり・しょうゆ） とんじる	**こめ** でんぷん　あぶら　**じゃがいも**　ごま　さとう 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　**ながねぎ**　ごぼう　しょうが	701	28.3	853	32.9
30	火	コスタリカふうライス	牛乳	**✿コスタリカ料理✿** ピカディーショ ５ひんもくサラダ（てづくりドレッシング）	**こめ**　十六こくまい　あぶら **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　だいずフレーク 	**たまねぎ**　**パプリカ(赤)**　にんにく ピーマン　トマト　**たまねぎ**　にんにく キャベツ　にんじん　こまつな　**きゅうり** とうもろこし　レモン	592	24.7	717	29.4
31	水	はちみつパン	牛乳	チキンのこんがりやき 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	こむぎ（パン）　はちみつ マヨネーズ　こむぎ（パンこ） コーンフレーク わふうドレッシング 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 とりにく くきわかめ　ツナ ベーコン	 パセリ こまつな　**きゅうり**　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	769	33.8

＊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	
20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