令和5年度　6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 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 小中 エネルギー	たんぱく質
1	木	ご飯	牛乳	**✿リクエスト献立✿** レバーとポテトのオーロラソース 小松菜のお浸し（しょうゆ・かつお節） なめこと豆腐のみそ汁	**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　キャベツ　にんじん　もやし **ながねぎ**　だいこん　なめこ	656 801	24.4 28.5
2	金	中華めん	牛乳	えびシューマイ　1人3個 豆乳ごま担々麺の汁 フルーツミックス	こむぎ（めん） こむぎ（かわ）　でんぷん　さとう ごまあぶら　ごま　でんぷん	牛乳 すりみ　えび ぶたにく　とうにゅう　みそ	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく　にんじん　たけのこ **ながねぎ**　チンゲンサイ　にら パイナップル　みかん　おうどう　りんご オレンジジュース	675 856	26.6 33.3
5	月	ご飯	牛乳	**✿歯と口の健康週間献立✿** ほっけの塩焼き のり千し大根の煮物 すまし汁　アーモンドフィッシュ	**こめ** こんにゃく　ごまあぶら　さとう アーモンド　さとう　ごま	牛乳 ほっけ とりにく　あつあげ とうふ　わかめ　なると　いわし	きりぼしだいこん　にんじん　れんこん　えだまめ にんじん　ほししいたけ　**ながねぎ**	602 718	30.2 33.8
6	火	ご飯	牛乳	チキン南蛮 グリーンサラダ（手作りねぎドレッシング） どさんこ汁	**こめ** でんぷん　あぶら　さとう ごまあぶら　さとう あぶら　**じゃがいも**	牛乳 とりにく ぶたにく　みそ	しょうが　**たまねぎ**　レモン こまつな　にんじん　だいこん　**きゅうり**　**ながねぎ** にんにく　しょうが　にんじん　**たまねぎ**　もやし **ながねぎ**　ほししいたけ　とうもろこし	675 835	30.8 37.7
7	水	コッペパンスライス	牛乳	フランクフルト（手作りトマトソース） 焼きそば 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）　あぶら	牛乳　スキムミルク フランクフルト ぶたにく　あおのり　ゼラチン 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　エリンギ	662 829	30.0 37.1
8	木	麦ご飯	牛乳	チキンカレー こんにゃくサラダ（ドレッシング）	**こめ**　むぎ あぶら　**じゃがいも**　カレールウ わふうドレッシング　こんにゃく	牛乳 とりにく　スキムミルク わかめ　くきわかめ	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　**きゅうり**　こまつな　もやし	623 763	20.6 24.0
9	金	ご飯	牛乳	とりのから揚げ　1人2個 のりじゃこあえ（しょうゆ・のりじゃこ） 田舎汁	**こめ** でんぷん　あぶら ごまあぶら さといも	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ　のり あぶらあげ　とうふ　みそ	しょうが　にんにく キャベツ　こまつな　にんじん　とうもろこし だいこん　にんじん　**ながねぎ**　ほししいたけ	667 809	30.4 35.9
12	月	ご飯	牛乳	さばの竜田焼き（手作り香味ソース） 春雨のら色炒め キャベツときのこのみそ汁	**こめ** でんぷん　さとう　ごまあぶら あぶら　はるさめ　ごまあぶら　さとう	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ　みそ	**ながねぎ**　しょうが　にんにく たけのこ　にんじん　にら　きくらげ　**たまねぎ** えのきだけ　しめじ　キャベツ　こまつな　**ながねぎ**	701 816	27.6 30.9
13	火	ご飯	牛乳	**✿我が家の自慢献立✿** やわらか酢どり わかめスープ 冷凍みかん	**こめ** さとう　でんぷん　**じゃがいも**　あぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく わかめ　なると	にんにく　しょうが　たけのこ　にんじん　**たまねぎ**　ピーマン **たまねぎ**　**ながねぎ**　チンゲンサイ みかん	651 786	22.3 25.8
14	水	ツイストパン	牛乳	なすのミートソース焼き 彩りサラダ（ドレッシング） グリンピースとハムのポタージュ	こむぎ（パン） あぶら　さとう　オリーブオイル　**じゃがいも** イタリアンドレッシング じゃがいも　あぶら　ホワイトルウ ベシャメルソース　なまクリーム	牛乳　スキムミルク ぶたにく　チーズ ハム　牛乳　スキムミルク　こなチーズ	**なす**　セロリ　**たまねぎ**　にんじん　トマト キャベツ　にんじん　こまつな　**きゅうり** パプリカ（赤・黄） **たまねぎ**　グリンピース	684 847	25.7 30.9
15	木	ご飯	牛乳	豚丼の具 海藻サラダ（手作りピリ辛ドレッシング） うすたま汁	**こめ** あぶら　さとう　みずあめ ごまあぶら　さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく わかめ　くきわかめ かまぼこ　うずらのたまご	にんにく　**たまねぎ**　**ながねぎ**　えだまめ にんじん　こまつな　もやし　**きゅうり** にんじん　チンゲンサイ　ほししいたけ　**ながねぎ**　えのきだけ	611 753	27.4 32.3
16	金	地粉うどん	牛乳	**✿大阪府の郷土料理✿** 紅しょうが入りかき揚げ 磯香あえ（しょうゆ・のり） きつねうどんの汁	こむぎ（めん） さつまいも　こむぎ（てんぷらこ）　あぶら さとう	牛乳 のり あぶらあげ　わかめ	ごぼう　**たまねぎ**　べにしょうが こまつな　にんじん　もやし　とうもろこし にんじん　**ながねぎ**　しょうが	662 824	21.2 25.2
19	月	ご飯	牛乳	とり肉と南瓜の甘辛あえ キャベツときゅうりの即席漬け 豚汁	**こめ** でんぷん　あぶら　さとう　ごま こんにゃく　さといも	牛乳 とりにく こんぶ ぶたにく　みそ	かぼちゃ **きゅうり**　キャベツ　にんじん　しょうが しょうが　だいこん　にんじん　**ながねぎ**　ごぼう	703 855	27.8 32.6
20	火	麦ご飯	牛乳	八宝菜 春雨サラダ（ドレッシング） 冷奴（しょうゆ）	**こめ**　むぎ 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 ぶたにく　いか　うずらのたまご とうふ	しょうが　たけのこ　にんじん　キャベツ　**たまねぎ** チンゲンサイ　パプリカ（赤）ほししいたけ にんじん　こまつな　もやし　**きゅうり**	625 754	28.5 33.0
21	水	きな粉揚げパン	コーヒーミルク	チリコンカン 肉団子スープ	こむぎ（パン）　あぶら　さとう **じゃがいも**　オリーブオイル　さとう　でんぷん さとう　でんぷん　こむぎ（パンこ）	コーヒーミルク　きなこ だいず　ぶたにく　いんげんまめ とりにく	しょうが　にんにく　**たまねぎ**　にんじん とうもろこし　トマト **たまねぎ**　キャベツ　にんじん　だいこん セロリ　パセリ	612 726	22.3 25.9
22	木	ご飯	牛乳	チーズタッカルビ ナムル（手作りダレ） 中華風コーンスープ	**こめ** さとう　**さつまいも**　あぶら　でんぷん さとう　ごまあぶら でんぷん	牛乳 とりにく　みそ　チーズ なると	はくさいキムチ　**たまねぎ**　にんにく しょうが　キャベツ　にら 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	588 721	23.6 27.8
23	金	ご飯	牛乳	かれいの竜田揚げ（彩り南蛮ソース） 肉じゃが　**（ハッピーにんじん）** 新ごぼうのみそ汁	**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 かれい ぶたにく あぶらあげ　とうふ　みそ	しょうが　**たまねぎ**　**ピーマン**　レモン　はねぎ **パプリカ(赤・黄)** にんじん　**たまねぎ**　えだまめ **たまねぎ**　にんじん　だいこん　**ながねぎ**　ごぼう	683 806	29.8 33.3
26	月	ご飯	牛乳	手作りゼリーフライ 大豆とひじきの煮物 小松菜のお吸い物	**こめ** **じゃがいも**　あぶら　こむぎ（こむぎこ） ごまあぶら　さとう はるさめ　でんぷん	牛乳 おから とりにく　ひじき　さつまあげ　だいず	**ながねぎ**　**たまねぎ**　にんじん にんじん　れんこん にんじん　みつば　**ながねぎ**　こまつな　だいこん	626 757	18.7 22.0
27	火	ターメリックライス	牛乳	**✿インド料理✿** キーマカレー キャベツのアチャール風	**こめ**　あぶら あぶら　カレールウ あぶら　さとう	牛乳 とりにく　だいず　チーズ	たまねぎ 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 にんじん　キャベツ　**たまねぎ**　**きゅうり** **パプリカ(黄)**	631 764	27.2 32.0
28	水	デニッシュペストリー	牛乳	チキンのこんがり焼き ミックスポテト ＡＢＣスープ	こむぎ（パン） マヨネーズ　こむぎ（パンこ） コーンフレーク **じゃがいも**　バター こむぎ（マカロニ）	牛乳　スキムミルク とりにく 牛乳 ウインナー	パセリ にんじん　とうもろこし　えだまめ **たまねぎ**　にんじん　キャベツ　セロリ	638 757	27.7 32.1
29	木	ご飯	牛乳	手作り南瓜コロッケ風（ソース） チンジャオロースー ワンタンスープ	**こめ** さとう　バター　あぶら　こむぎ（パンこ） あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん こむぎ（ワンタン）	牛乳 ぶたにく とりにく	かぼちゃ たけのこ　**ピーマン**　**パプリカ(赤・黄)** にんじん　しょうが にんじん　**ながねぎ**　チンゲンサイ	626 768	25.2 29.6
30	金	中華めん	牛乳	揚げきょうざ　1人3個 かみかみサラダ（ドレッシング） 塩ラーメンの汁	こむぎ（めん） あぶら　こむぎ（かわ、パンこ）　さとう　でんぷん しおドレッシング あぶら　ごまあぶら	牛乳 ぶたにく くきわかめ とりにく	キャベツ　にら こまつな　きりぼしだいこん　にんじん　**きゅうり** えだまめ しょうが　にんにく　にんじん　**たまねぎ**　もやし キャベツ　にら　**ながねぎ**　とうもろこし	597 773	24.2 30.0

＊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	学校給食摂取基準		
22回		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》		645 / 26.0
	今月の平均栄養量 《中学校》		787 / 30.7