



# 令和5年度 7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			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	ごはん (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
				うずたまじる	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 なた	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	ごはん	牛乳	いわしのかばやき	こめ	牛乳	しょうが	631	25.1
				いそかあえ(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		
				とうがんのみそしる		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	☆ニューゼaland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 ごはん	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
				ほしがたコック(ソース) 小1~1こ 小5~2こ	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		
				たなばたじる	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	ちゅうかめん	牛乳	えびシューマイ ひとり2こ	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(てづくりごまだれ)	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		
				わかめラーメンのしる	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	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン	こめ	牛乳	にんにく	670	32.2
				ぐ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	ごんぼめし	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
				さばのたつたやき(てづくりおろしソース)	でんぷん さとう	さば	だいこん あさつき		
				つんきだごじる	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	パン	牛乳	☆我が家の自慢献立☆	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		
				げんきサラダ(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	ごはん	牛乳	ぶたにくのブルコギふう	こめ	牛乳	しょうが にんにく いら パプリカ(赤) ながねぎ キャベツ	557	26.4
				ナムル(てづくりだれ)	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	こまつな にんじん もやし		
				もずくスープ	ごまあぶら さとう	とうふ もずく	にんじん ながねぎ えのきだけ チンゲンサイ		
14	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー	こめ むぎ	牛乳	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	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	れんこん にんじん こまつな キャベツ		
				れいとうみかん	こむぎ(ワンタン) あぶら わふうドレッシング	こんぶ かいそうビードロ	みかん		

\*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