

令和5年度 10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			栄養量 小 中
	主 食	献立名	おもにエネルギーのもとになるもの (黄緑色のなかま)	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)	
2月	ご飯 (ふりかけ)	◎秋田県の郷土料理◎ ハツタの竜田揚げ 1人1尾 ふた肉と厚揚げのみそ煮 だまご汁	こめ でんぷん あぶら さとう	牛乳 のり かつおぶし ハツタ ふたにく あつあげ みそ	しょうが しょうが たまねぎ パプリカ(黄) えだまめ じんじん けんこん	647 25.7
③火	ご飯	カレーそばろの具 ひしきのりオムレツ(手作りだれ) 長ねぎとわかめのみそ汁	こめ あぶら さとう さとう こまあぶら	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こぼろ じんじん たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし じんじん キャベツ レモン	648 28.2 790 33.0
④水	セサミパンズ	◎オールゼン料理◎ チキンミラネズ チミチュリソースのサラダ	こむぎ(パン) こま こむぎ(パン・こむぎ) あぶら バター	牛乳 スキムミルク とりにく たまご チーズ	パザル パセリ キャベツ じんじん きゅうり んにく たまねぎ レモン パセリ オレガノ	707 34.5
⑤木	ご飯	ママーポーなす 冷奴(しょうゆ) ヨーグルト	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぷん	牛乳 とりにく ふたにく みそ とうふ	なす じんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ ねぎ パプリカ(赤) ヒーマン んにく しょうが トマト	613 23.3 787 28.1
6金	中華めん	えびシューマイ 1人3個 ツナと切干大根のサラダ(ツナ・ドレッシング) 広東めんの汁	こむぎ(めん) こむぎ(かわ) でんぷん さとう わらうドレッシング	牛乳 えび ずりみ ツナ	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん じんじん こまつな きゅうり えだまめ しょうが ふたにく きゅうり だけのこ もやし じんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ キャベツ	615 27.6 788 34.6
10火	ご飯	◎目の健康デー献立◎ レバーとポテトのオーロラソース 秋のきのこあえ(のり・しょうゆ) 野菜たっぷりみそ汁	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	牛乳 ふたレバー のり	こまつな じんじん もやし しめじ たまねぎ こぼろ かぼちゃ じんじん キャベツ だいこん	648 22.0 807 27.4
⑪水	山型食パン	さけのハーブキューソース(手作りソース) 手作りりんごジャム かぼちゃニョッキのクリームスープ	でんぷん あぶら さとう さとう かぼちゃもろ じゃがいも ベジャメルソース ホワイトルツ	牛乳 スキムミルク さけ とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ レモン アップルソース りんご アップルソース りんごジュース レモン	657 28.4 815 34.6
⑫木	麦ご飯	◎我が家の食育献立&体力アップ献立◎ ふたキムチ 小松菜とささみのサラダ(ささみ・ドレッシング) 水ぎょうざスープ	こめ むぎ さとう こまあぶら ちゅうかドレッシング	牛乳 ふたにく たまご とりにく	しょうが んにく じんじん たら ねぎ もやし キャベツ しめじ はくさいキムチ こまつな だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ たら んにく しょうが ねぎ じんじん だけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	642 29.7 781 35.1
13金	ご飯	アジフライ(ソース) ゆめしやが(ハッピー・じんじん) かきたま汁	こめ こむぎ(パン・こむぎ) あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	牛乳 あじ ふたにく あぶらあげ とうふ たまご	じんじん たまねぎ えだまめ かきたま汁 じんじん チンゲンサイ ねぎ	647 25.9 773 29.6
16月	ご飯	さばのみそ煮風 ゆめしやが(ハッピー・しょうゆ) 野菜とたまごのお吸い物	こめ でんぷん さとう	牛乳 さば みそ	しょうが こまつな キャベツ じんじん とうもろこし	674 25.6 781 28.1
⑬火	雑穀米ピラフ	◎健康コンクール受賞献立&百周年小キッズ献立◎ とりとえびのトマトクリーム煮 かぼちゃサラダ(アーモンド) レモンソーダゼリー	こめ 十六こまい あぶら あぶら じゃがいも さとう ねまクリーム ベジャメルソース ホワイトルツ こめ さとう アーモンド	牛乳 とりにく えび スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ んにく にんにく たまねぎ しめじ じんじん トマト パセリ マッシュルーム かぼちゃ じんじん えだまめ レモン りんご	767 27.4 917 32.2
⑭水	コッパン スライス	フランクフルト(手作りサルサソース) 焼きそば 野菜スープ	こむぎ(パン) さとう でんぷん オリーブオイル こむぎ(めん) あぶら	牛乳 スキムミルク フランクフルト ふたにく あぶら ぜらチン	たまねぎ パセリ セロリ トマト レモン キャベツ もやし じんじん ヒーマン たら	656 28.7 849 36.4
⑮木	わかめご飯	手作りかにたまあかけ(手作りあん) 春雨と大根のピリ辛炒め 秋なすと豆腐のみそ汁	こめ さとう こまあぶら でんぷん はるさめ あぶら さとう こまあぶら こま	牛乳 わかめ たまご カニカマ ふたにく	ほししいたけ ねぎ じんじん えだまめ しょうが しょうが んにく だいこん しゅんぎく じんじん チンゲンサイ	623 26.1 762 30.8
20金	地粉うどん	スティック大学芋 磯香あえ(のり・しょうゆ) 五目糸うどんの汁	こむぎ(めん) さつまいも あぶら さとう みずあめ こま でんぷん	牛乳 のり	こまつな じんじん もやし とうもろこし	618 20.3 772 24.0
23月	ご飯	いわしのしょうが煮 油豆腐の卵とし なめこ豆腐のみそ汁	こめ さとう でんぷん こむぎ(豆) あぶら さとう	牛乳 いわし とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ じんじん ほししいたけ えだまめ こまつな ねぎ ねこ	660 30.3 787 34.6
24火	秋の香りご飯	とりのから揚げオイスター風味 1人2個 小松菜のごまあえ(手作りごまだれ) げんちん汁	こめ さつまいも さとう でんぷん あぶら さとう こま	牛乳 とりにく あぶらあげ とりにく とうふ	じんじん エリンギ んにく ねぎ こまつな じんじん もやし えだまめ だいこん こぼろ ほししいたけ ねぎ	675 31.3 819 37.1
⑯水	麦ご飯	ポークカレー ゆめしや(黄) 海藻サラダ(手作りねぎドレッシング)	こめ むぎ じゃがいも カレールツ あぶら	牛乳 ふたにく スキムミルク たまご わかめ くきわかめ	しょうが んにく じんじん たまねぎ トマト アップルソース	697 26.6 837 30.0
⑰木	シナモンシュガー 揚げパン (シナモンシュガー)	◎百周年小キッズ献立◎ 根菜のカボナータ ごろっと野菜のポトフ	こむぎ(パン) あぶら さとう さつまいも さとう じゃがいも	牛乳 ふたにく ウインナー	にんにく こぼろ じんじん たまねぎ スズキニ トマト しめじ たまねぎ じんじん セロリ キャベツ	578 19.9 707 22.7
27金	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ(てりやきソース) ごちくきんぴら キャベツのみそ汁	こめ こむぎ(パン) さとう でんぷん あぶら こんにゃく さとう こま こまあぶら	牛乳 ふたにく とりにく とうふ たまご 牛乳 みそ ふたにく わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ れんこん こぼろ えだまめ じんじん キャベツ ねぎ だいこん えのきだけ	682 32.8 833 38.6
⑱月	ご飯	ふた肉のフルコギ風 オムレツ(手作りだれ) 中華風コーンスープ	こめ さとう こまあぶら さとう こまあぶら でんぷん	牛乳 ふたにく みそ とりにく たまご	しょうが んにく たら パプリカ(赤) ねぎ キャベツ こまつな じんじん もやし	619 29.2 758 34.5
⑳火	ご飯	◎ハロウィン献立◎ ハッシュドポーク ツナキャキサラダ(ドレッシング) かぼちゃと雑穀の手作りスコーン	こめ あぶら チミグラスソース ハヤシルツ しゅんぎドレッシング	牛乳 ふたにく スキムミルク かいそうとードロ バター むぎ ちりむぎ げんまい あかまい たかき ねぎ (ポトフケーキミックス)	しょうが んにく たまねぎ じんじん トマト れんこん もやし ねまつな しょうが えだまめ えんどうまめ ひよこめ だいず レソマめ あまぎ 牛乳	690 21.1 852 25.5

*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。



給食回数

21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)	655	26.9
今月の平均栄養量 (中学校)	802	31.8	

給食の献立の画像は宮代町公式SNS(Twitter)をご覧ください。