

令和5年度 10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			栄養量 エネルギー たんぱく質	中
	主 食	献立物 (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)		
2月	ごはん (ふりかけ)	☆秋田県産の富士料理会 ハツタのたつあげ ひとり2人 ふたにくとあつけのみそに だまこじる	こめ てんぷん あぶら さとう	牛乳 のり かつおぶし ハツタ ふたにく あつけ 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 りんご	647	25.7
③火	ごはん	カレーそばうどん ひよこのしょうがムル(てづくりだれ) ながはぎとわかめのみそじる	こめ あぶら さとう さとう こまあぶら	牛乳 とりにく だまこ 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
④水	セサミパンズ	☆オールゼン料理会 チキンミラネサ 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 パター	牛乳 スキムミルク とりにく だまこ 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	ごはん	ママーなす ひややっこ(しょうゆ)	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
6金	ちゅうかめん	えびシューマイ ひとり2人 ツナときりほしだいこんのサラダ(ツナ・ドレッシング) かんどんめんのしる	こむぎ(めん) こむぎ(かわ) でんぷん さとう あぶら ドレッシング	牛乳 えび すりみ 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
10火	ごはん	☆目の健康デー献立 レバーとポテトのオーロラソース やさしいたっぷりみそじる	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん こんにゃく	牛乳 ふたレバー みそ あつあげ	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
⑪水	やまがた しょくパン	さけのパーペキソース(てづくりソース) てづくりりんごジャム かぼちゃニョッキのクリームスープ	こむぎ(パン) でんぷん あぶら さとう さとう	牛乳 スキムミルク さけ	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
⑫木	むぎごはん	☆我が家の食育献立&体力アップ献立 ふたキムチ こまつなときみのサラダ(きさき・ドレッシング) こむぎ(かわ) でんぷん さとう こまあぶら	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 だまこ くきわかめ とりにく	じんじん エリンギ パセリ たまねぎ かぼちゃ しょうが んにく じんじん じゃ 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 じゃ 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	815	34.6
13金	ごはん	アジフライ(ソース) にくとじゃがいも(パプリカ・じんじん) かきたまじる	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 だまこ	じんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ じんじん ヒーマン じゃ	647	25.9
16月	ごはん	さばのみそにふう ゆいりおひだし(かつおぶし・しょうゆ) あおなとかまぼこのおすいもの	こめ でんぷん さとう はるさめ でんぷん	牛乳 さば ゆば かつおぶし かまぼこ	しょうが こまつな キャベツ じんじん とうもろこし じんじん みつば ねぎ だけのこ ほうれんそう	674	25.6
⑰火	ざっこまい 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に 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 ベジメタルソース ホワイトルツ こんこ かぼちゃ アーモンド さとう	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 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
⑱水	コッパン スライス	フランクフルト(てづくりサルサソース) ゆきそば やさいスープ	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 あおりの ゼラチン	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 じゃ	656	28.7
⑲木	わかめごはん	てづくりかにたまあかけ(てづくりあん) はるさめとだいこんのピリからいため あきなすととうふのみそじる	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 だまこ カニカマ ふたにく みそ とうふ	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 しゆんぎく じんじん チンゲンサイ	623	26.1
20金	じごなうどん	スティックだいがいち いそかあえ(のり・しょうゆ) こもきょうふううどんのしる	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 さとう でんぷん	牛乳 のり とりにく あぶらあげ わかめ なた	こまつな じんじん もやし とうもろこし じんじん ねぎ ほししいたけ えのきだけ	618	20.3
23月	ごはん	いわしのしょうがに あぶららのだまごとし なめこととうふのみそじる	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 だまこ 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 ぬめこ	660	30.3
24火	あきの かおりごはん	とりのからあげオイスターふうみ ひとり2人 こまつなときみのあえ(てづくりこまつな) けんちんじる	こめ さつまいも さとう でんぷん あぶら さとう こま さつまいも こんにゃく でんぷん こまあぶら	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
⑳水	むぎごはん	ポークカレー ゆでたまご(しあ) かいそうサラダ(てづく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 こまあぶら さとう	牛乳 ふたにく スキムミルク だまこ 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 たまご じんじん もやし さやう ねぎ こまつな	697	26.6
26木	シナモンシュガー あげパン (シナモンシュガー)	☆百周年小キッズ献立 こんさいのカボナータ ごろっとやさいのポドフ	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 ワインナー	んにく こぼろ じんじん たまねぎ スキニー トマト しめじ たまねぎ じんじん セロリ キャベツ	578	19.9
27金	ごはん	てづくりとうふハンバーグ(てりやきソース) こもきんぴら キャベツのみそじる	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 たまこ 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
⑳月	ごはん	ふたにくのブルコキふう ナムル(てづくりだれ) ちゅうかふうソース	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 ふたにく	しょうが んにく じゃ ねぎ キャベツ こまつな じんじん もやし じんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ほししいたけ	619	29.2
⑳火	ごはん	☆ハロウィン献立 ハッシュドポーク ツナキャベツサラダ(ドレッシング) かぼちゃとざっこのてづくりスコーン	こめ あぶら チミグラスソース ハヤシルツ しゆドレッシング バター むぎ ちりあき けんまい あかまい だかき こむぎ(ホットケーキミックス)	牛乳 ふたにく スキムミルク かいそうとードロ えんどうまめ ひよこめめ だいず レシマめ あきさき 牛乳	しょうが んにく たまねぎ じんじん トマト れんこん ちりあき こまつな さやう えだまめ かぼちゃ	690	21.1

*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	学校給食摂取基準	6~7才	530		
		8~9才	650		
		10~11才	780		
		12~15才	830		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 15%;">今月の平均栄養量 (小学校)</td> <td>655</td> </tr> <tr> <td>今月の平均栄養量 (中学校)</td> <td>802</td> </tr> </table>	今月の平均栄養量 (小学校)	655	今月の平均栄養量 (中学校)
今月の平均栄養量 (小学校)	655				
今月の平均栄養量 (中学校)	802				

給食の献立の画像は宮代町公式SNS(Twitter)をご覧ください。