



令和6年度 4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		
10	水	ツイストパン ジョア	ポテトグラタン	ごむぎ(パン)	シヨア スキムミルク	たまねぎ にんじん	577	24.8		
			わかめとツナのサラダ(ツナ・ドレッシング)	じゃがいも ベシャメルソース パター	ぶたにく とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん	727	30.1		
			ABCスープ	しおゆうかドレッシング	牛乳 チーズ	ごまつな だいこん きゅうり	727	30.1		
11	木	もちむぎごはん 牛乳	あげどりのあまずあんかけ	ごむぎ(マカロニ)	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	648	29.8		
			3しょくやさいのごまみそナムル(てつくりごまみそだけ)	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	とりにく	しょうが にんじん ながねぎ えだまめ	763	32.4		
			ゆばいちりゅうかうふうコンスープ	さとう ごま	みそ とうにゅう だいず	ごまつな にんじん もやし	763	32.4		
12	金	ごはん 牛乳	ハガツオのこうみソース	ごめ	牛乳	たまねぎ にんじん しょうが だいこん	598	31.2		
			はるのきんぴら	さとう ごまあぶら	ハガツオ	ながねぎ しょうが にんにく	735	37.0		
			しんたまねぎとかぼちゃのみそしる	ごま さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく	とりにく あぶらあげ	れんこん うど ごぼう にんじん	735	37.0		
15	月	ごはん 牛乳	☆福井県の郷土料理☆ ソースカツ(てつくりソース)	ごめ	牛乳		659	24.2		
			いそかあえ(のり・しょうゆ)	ごむぎ(パンこ) でんぷん あぶら さとう	ぶたにく	ごまつな もやし にんじん とうもろこし	808	28.4		
			うちまじめる	さといも	うちまめ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	808	28.4		
16	火	ごはん 牛乳	はるのてつくりとうふハンバーグ(てりやきソース)	ごめ	牛乳	たまねぎ ながねぎ だけのこ にんじん	667	30.3		
			ひじきのにもの	ごむぎ(パンこ) さとう でんぷん	ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ ながねぎ だけのこ にんじん	815	35.5		
			じゃがいものみそしる	こんにゃく さとう ごまあぶら	たまご みそ	にんじん れんこん えだまめ	815	35.5		
17	水	ごはん 牛乳	ポークカレー	ごめ	牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	695	24.3		
			たまごいりサラダ(たまご・ドレッシング)	じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく スキムミルク	たまご アスパラガス	848	28.4		
				わふうドレッシング	たまご	ごまつな にんじん もやし	848	28.4		
18	木	デニッシュ ペストリー 牛乳	フライドチキン	ごむぎ(パン) ごま	牛乳 スキムミルク	にんにく	600	26.0		
			コールスロ	でんぷん あぶら	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	729	28.5		
			コンスープ	さとう あぶら	牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ とうもろこし パセリ	729	28.5		
19	金	じごなうどん 牛乳	ごもくうどんのしる	ごむぎ(めん)	牛乳	にんじん ながねぎ ほししいだけ	599	24.1		
			てつくりパインアップルケーキ	ごむぎ(ホットケーキミックス) バター ほうちみつ さとう	とりにく あぶらあげ かまぼこ	パイナップル レモン	746	28.9		
			シャキシャキサラダ(てつくりピリからドレッシング)	さとう ごまあぶら	かいそうビードロ	れんこん にんじん ごまつな えだまめ	746	28.9		
22	月	ごはん 牛乳	☆宮代町の行事☆「御影供」 3しょくやさいのごまみそナムル ごまつなのおひだし(かつおぶし・しょうゆ)	ごめ	牛乳	れんこん えだまめ しょうが	743	28.4		
			こんにさいじる くさもち	あぶら さとう	とりにく たまご	ごまつな キャベツ にんじん もやし	876	32.9		
				こんにゃく さとう ごめ	かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ みつば	876	32.9		
23	火	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク	ごめ	牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	668	24.2		
			ミックスポテト	ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	ぶたにく スキムミルク	にんじん とうもろこし えだまめ	818	28.4		
				じゃがいも パター	牛乳	にんじん とうもろこし えだまめ	818	28.4		
24	水	コッパパン スライス 牛乳	フランクフルト(トマトソース)	ごむぎ(パン)	牛乳	トマト	653	28.8		
			やきそば	さとう	フランクフルト	キャベツ もやし にんじん ビーマン にら	890	37.5		
			やさいスープ	ごむぎ(めん) あぶら	ぶたにく せらチン あおもり	たまねぎ にんじん “チンゲンサイ” エリンギ	890	37.5		
25	木	せきはん (ごましお) 牛乳	☆お祝い献立☆ えびフライ(ソース) ひとり1ぼん ちくさあえ(たまご・のり・しょうゆ)	ごめ もちごめ ごま	牛乳 ささげ		657	22.6		
			おいわいずましる	ごむぎ(パンこ・ごむぎこ) あぶら	えび	ごまつな にんじん もやし	783	27.0		
			おいわいクレープ【卵・乳・小麦不使用】	ごめ さとう	とうふ わかめ かまぼこ	にんじん みつば ほししいだけ ながねぎ	783	27.0		
26	金	ごはん 牛乳	さばのみそにふう	ごめ	牛乳	しょうが	689	26.3		
			キャベツときゅうりのそくせきづけ	でんぷん さとう	さば みそ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	802	29.0		
			かきたまじる	ごま	こんぶ	にんじん チンゲンサイ ながねぎ	802	29.0		
30	火	ごはん 牛乳	えびシューマイ ひとり2こ	ごめ	牛乳	キャベツ たまねぎ	690	28.0		
			はるさめサラダ(ドレッシング)	ごむぎ(かわ) でんぷん さとう	えび すりみ	ごまつな にんじん もやし きゅうり	863	34.3		
			マーボーどうふ	はるさめ ちゅうかドレッシング	とうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいだけ だけのこ	863	34.3		
*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、宮代産です。				おいしい給食 作ります!		給食回数	学校給食摂取基準	6~7才	530	20.0
給食の献立の画像は宮代町公式SNS(X)でご覧いただけます。				14回				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】	653	26.6
								今月の平均栄養量【中学校】	800	31.3

日	曜日	主 食	飲み物	献立名	使用食器
慣らし給食	17	水	牛乳	ポークカレー	大皿・汁わん スプーン
	18	木	牛乳	フライドチキン コンスープ	大皿・汁わん スプーン
	19	金	牛乳	ごもくうどんのしる てつくりパインアップルケーキ	大皿・汁わん
	22	月	牛乳	3しょくやさいのごまみそナムル こんにさいじる	ご飯茶わん 大皿・汁わん スプーン

にゅうがく のんきゅう

ご入学・ご進級おめでとうございます

★小学校1年生の給食は4月17日(水)から始まります。

小学校1年生は17日~22日の4日間、初めての学校給食に慣れるための「慣らし給食」を実施します。献立は左の表に記載しています。給食の準備や片づけ方、当番の仕事などを覚えて、楽しい給食の時間にならしましょう。