



令和6年度 6月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

日曜日	曜日	献立名		材 料			米数量	小中
		主食	献立名	おもにエネルギーのもとになるもの (穀物のほか)	おもに体をつくるもとになるもの (赤色のほか)	おもに体の調子を整えるもとになるもの (緑色のほか)		
○	月	ごはん	ぶたキムチ ワンタンスープ れいどうみかん	こめ さとう ごまあぶら こむぎ(ワタ)	牛乳 ぶたにく たまご とり	しょうが にんにく にんじん たら たまねぎ もやし キャベツ しめじ ほうさいキムチ にんじん ながねぎ だけのこ チンゲンサイ みかん	629	29.2
○	火	はつがげんまい ごはん	☆食と口の健康週間献立☆ かみかみカレー ひじきとまめのサラダ(てづくりドレッシング) アーモンドフィッシュ	こめ はつがげんまい あぶら じゃがいも カレールウ ごまあぶら さとう アーモンド ごま さとう	牛乳 ぶたにく スキムミルク ひじき だいず いわし	しょうが にんにく ごぼう エリンギ だけのこ れんこん にんじん たまねぎ アップルソース トマト しょうが とうもろこし にんじん キャベツ えだまめ レモン	665	23.5
○	水	やまがた しょくパン	☆イギリス料理☆ フィッシュアンドチップス(ケチャップ) スコッチブルース てづくりフルーツジャム	こむぎ(パン) こむぎ(ホットケーキミックス) でんぷん あぶら じゃがいも あぶら じゃがいも おしむぎ さとう	牛乳 スキムミルク ホキ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ ながねぎ キャベツ セロリ にんじん パセリ みかん おうとう りんご アップルソース レモン	588	19.1
○	木	ごはん	☆我が家の自給献立☆ やさいたっぷりそばとどんぐ こんにゃくのおかか なめこかぼちゃのみそしる	こめ さとう こんにゃく さとう あぶら なめこかぼちゃのみそしる	牛乳 とり ぶたにく だいずフレーク ぶたにく さつまあげ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン れんこん しょうが にんにく にんじん えだまめ ながねぎ だいこん なめこ かぼちゃ	643	29.8
○	金	じごなうどん	ししゃものりたまフライ 小1~1本 小5~2本 ちくさあえ(たまご・のり・しょうゆ) さぬきふうじくるうどんのしる	こむぎ(めん) ごま あぶら でんぷん こむぎ(パン・こむぎ) あぶら あぶら じゃがいも あぶら	牛乳 ししゃも あおのり たまご のり ぶたにく こんぶ あぶらあげ	こまつな にんじん もやし ほししいたけ にんじん ながねぎ えのきだけ たまねぎ しょうが	581	26.5
○	月	ごはん	どりのからあげ ユーリンチソース ひとり2こ ごまあえ(てづくりごまだれ) たまねぎわかめのみそしる	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごま こんにゃく	牛乳 とり ぶたにく あつあげ わかめ みそ	しょうが ながねぎ にんにく キャベツ にんじん もやし えだまめ ごぼう ながねぎ たまねぎ だいこん にんじん	686	29.1
○	火	ごはん	さばのみそにらう キャベツとぎゅうりのそくせきづけ あおなとかまぼこのおすいもの	こめ でんぷん さとう ごま でんぷん はるさめ でんぷん	牛乳 さば みそ こんぶ かまぼこ	しょうが キャベツ しょうが にんじん こまつな だけのこ ながねぎ	666	24.0
○	水	ごはん	てづくりかぼちゃコロッケふう(ソース) チンジャオロースー ごじる	こめ さとう パター こむぎ(パン) あぶら あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく だいず とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ だけのこ ピーマン パプリカ(赤・黄) にんじん しょうが	667	28.4
○	木	きなこあげパン (きなこパウダー)	ビーフンのカレーいため やさいたっぷりチャウダー	こむぎ(パン) あぶら さとう ビーフン あぶら じゃがいも ベジヤメルソース ホワイトルウ なまクリーム	牛乳 きなこ ベーコン とり ぶたにく スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん マッシュルーム にんじん たまねぎ とうもろこし	629	24.4
○	金	ごはん	はつぼうさい ナムル(てづくりだれ) ひややっこ(しょうゆ)	こめ でんぷん ごまあぶら さとう ごまあぶら とうふ	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご とうふ	しょうが だけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ きくらげ ヤンクゴーン パプリカ(赤) こまつな にんじん もやし	621	29.1
○	月	ごはん	レバーとポテトのオーロラソース やさいたっぷりのおかかあえ(かつおぶし・しょうゆ) うすたまじる	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	牛乳 ぶたレバー かつおぶし うすらたまご	しょうが だけのこ にんじん キャベツ こまつな にんじん キャベツ チンゲンサイ にんじん だいこん えのきだけ ほししいたけ ながねぎ	645	22.7
○	火	ごはん	いわしのしょうがに いりどり いんげんとかぼちゃのみそしる	こめ さとう でんぷん こんにゃく あぶら さとう でんぷん とうふ わかめ みそ	牛乳 いわし とり ぶたにく こうやとうふ とうふ わかめ みそ	しょうが れんこん にんじん ほししいたけ ごぼう えだまめ さやいんげん キャベツ えのきだけ かぼちゃ	638	30.5
○	水	バターロール	なすのミートソースやき らひんちくサラダ(ドレッシング) ABCスープ	こむぎ(パン) マーガリン なまクリーム あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル わかめ こむぎ(マカロニ)	牛乳 スキムミルク なす ぶたにく チーズ わかめ とり ぶたにく	なす セロリ たまねぎ にんじん トマト こまつな にんじん もやし しょうが たまねぎ とうもろこし キャベツ スッキーニ セロリ パセリ	562	22.9
○	木	かてめし	てづくりゼリーフライ いそがあえ(のり・しょうゆ) キャベツとぶたにくのごまみそしる	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも あぶら こむぎ(むぎまこ) ごま ごまあぶら	牛乳 とり ぶたにく あぶらあげ おから のり あつあげ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ ながねぎ しょうが	629	24.5
○	金	ちゅうかめん	ごもくたまごやき おかひじきのサラダ(ツナ・てづくりドレッシング) とうらうラーメンのしる	こむぎ(めん) さとう さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	牛乳 たまご ツナ ぶたにく とうふ	にんじん ほろれんぞう ししいたけ ながねぎ しょうが おかひじき にんじん こまつな キャベツ しょうが しょうが ぶたにく チンゲンサイ ながねぎ もやし にんじん きくらげ	604	28.8
○	月	ごはん	☆京都府の郷土料理☆ きぬがさどんぐ きょうふうのみそしる うじまっちゃまめ	こめ あぶら さとう さいち あぶら でんぷん さとう	牛乳 とり ぶたにく あぶらあげ たまご ゆば みそ さいきよみそ だいず きなこ	しょうが ながねぎ たまねぎ あさつき こまつな だいこん にんじん みょうが まっちゃ	725	29.4
○	火	ごはん	てづくりかにたまあかけ(てづくりあん) はるさめとれんこんのどりからいため もずくスープ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 たまご カニカマ ぶたにく とうふ もずく なた	ほししいたけ にんじん ながねぎ えだまめ しょうが しょうが にんにく れんこん チンゲンサイ にんじん ながねぎ もやし	614	25.4
○	水	フラワーロール	チキンのサルサソース(てづくりサルサソース) フレンチサラダ(ドレッシング) まめとにんじんのポタージュ	こむぎ(パン) こむぎ(こむぎ・パン) あぶら さとう オリーブオイル でんぷん フレンチドレッシング あぶら ベジヤメルソース ホワイトルウ なまクリーム	牛乳 とり ぶたにく いんげんまめ 牛乳 とうりゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ セロリ トマト レモン キャベツ にんじん しょうが とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	648	30.1
○	木	ごはん	ほっけのころみやき じゃがいものそぼろに こまつなとうらふのみそしる	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ほっけ とり ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ こまつな ながねぎ たまねぎ	605	29.6
○	金	ごはん	タコライスのおく(ワンタン) ジャキジャキサラダ(ドレッシング)	こめ さとう あぶら こむぎ(ワンタン) ちゅうかドレッシング	牛乳 ぶたにく とり ぶたにく だいずフレーク チーズ かいそうビードロ	とうもろこし たまねぎ パプリカ(赤) ピーマン にんにく トマト れんこん にんじん こまつな しょうが	666	29.2

*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	20.0
		8~9才	650	26.8
20回	今月の平均栄養量 (小学校)	10~11才	780	28.0
		12~15才	830	34.3
		今月の平均栄養量 (中学校)	636	26.7
			783	31.7

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。