



令和6年度 7月分 学校給食予定献立表(中)

宮代町教育委員会

日曜日	曜日	献立名			材 料 名			米	小
		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
①	月	ご飯	牛乳	マーボー豆腐	ごめ	牛乳	にんじん たまねぎ ほうししいだけ だけのこ	627	25.1
				海藻サラダ(手作りピリ辛ドレッシング)	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく トマト	802	31.3
2	火	ご飯	牛乳	☆我が家の自園献立☆	ごめ	牛乳		698	30.9
				あじの南蛮漬け	でんぷん あぶら さとう	あじ	たまねぎ しょうが レモン はねぎ	885	38.4
③	水	黒パン	ジョア	チキンのバジル焼き	こむぎ(パン) こくとう	ジョア スキムミルク		642	31.2
				カラフルサラダ(ドレッシング)	こむぎ(こむぎこ・パンこ) あぶら	とり	にんにく バジル	805	37.9
④	木	こぎつねご飯	牛乳	☆七夕献立☆	ごめ さとう あぶら	牛乳 とり	しょうが えだまめ にんじん	667	23.3
				星形コロッケ(ソース) 1人2こ	こむぎ(ころも) あぶら じゃがいも さとう	とり	ぶたにく たまねぎ	867	30.0
5	金	中華めん	牛乳	えびシューマイ 1人3個	こむぎ(かわ) でんぷん さとう	えび すりみ	たまねぎ キャベツ	647	27.5
				フチフチサラダ(ドレッシング)	しおちゅうかドレッシング	かいそうビードロ	もやし にんじん れんこん こまつな じゃがいも	857	36.1
⑧	月	ご飯	牛乳	おかめ丼の具	ごめ	牛乳		578	25.6
				具だくさんみそ汁	こむぎ(ふ) こんにやく さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう	743	31.4
⑨	火	ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン	ごめ	牛乳		617	26.3
				ナムル(手作りだれ)	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こま	とり	にんにく	791	32.4
⑩	水	ツイストパン	牛乳	コーンとマカロニのグラタン	こむぎ(パン)	牛乳 スキムミルク		670	29.7
				ぶた肉と高野豆腐のトマト煮	こむぎ(マカロニ) あぶら ベシャメルソース バター	とり	ススキムミルク 牛乳 ヨーグルト チーズ	とうもろこし にんじん たまねぎ	857
⑪	木	ライス・アツド・ピース	牛乳	☆ハワイ料理☆	ごめ オリーブオイル	牛乳 ベーコン ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ	たまねぎ ビーマン とうもろこし トマト	668	27.6
				グリーンサラダ(ドレッシング)	あぶら こむぎ(ころも)	ホキ	こまつな きゅうり キャベツ えだまめ	851	34.5
12	金	ご飯	牛乳	☆岐阜県の郷土料理☆	ごめ	牛乳		717	33.6
				けいちゃん	さとう ごまあぶら あぶら	とり	みそ	ながねぎ ビーマン もやし キャベツ いら しょうが にんにく アップルソース	907
①	火	麦ご飯	牛乳	☆セレクトデザート☆	ごめ むぎ	牛乳		646	25.5
				夏野菜カレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とり	スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ じゃがいも トマト ヤングコーン アップルソース なす スキムミルク	825

*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(X)でご覧いただけます。



給食回数	11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)	652	27.8
			今月の平均栄養量 (中学校)	835	34.7

令和6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	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	摂取栄養量	648	26.6	19.8	3.0	3.71	2.2	2.5	313	0.56	0.51	26
中学校	基準量	830	34.3	23.0	2.5未満	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5
	摂取栄養量	806	31.9	22.9	3.6	4.11	2.7	3.0	366	0.70	0.58	31