



# 令和6年度 7月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

曜日	献立名	材 料 名			栄養量	小 中	
		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)
① 月	ごはん	マーボー豆腐 かいそうサラダ(てづくりびりからドレッシング) 牛乳	こめ	牛乳	たんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ なげがき しょうが にんにく トマト	627	25.1
			あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	とうふ ぶたにく みそ	にんじん こまつな もやし きゅうり	802	31.3
② 火	ごはん	☆我が家の自備献立☆ あじのなんぼんづけ ぶたにくとなすのあまからいため 牛乳 かぼちゃのみそしる	こめ	牛乳	たまねぎ しょうが レモン はねぎ	698	30.9
			でんぷん あぶら さとう	あじ	にんにく なす たまねぎ えだまめ にんじん れんこん	885	38.4
③ 水	くろパン	チキンのバジルやき カラフルサラダ(ドレッシング) ジョア えだまめのポターージュ	こむぎ(パン) こくとう	ジョア スキムミルク		642	31.2
			こむぎ(こむぎこ・パンこ) あぶら	とりにく	にんにく バジル	805	37.9
④ 木	こぎつねごはん	☆七夕献立☆ ほしがたコロッケ(ソース)小1~1c 小5~2c たなばたじる 牛乳 たなばたフルーツポンチ	こめ さとう あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ	しょうが えだまめ にんじん	667	23.3
			こむぎ(ころも) あぶら じゃがいも さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	867	30.0
⑤ 金	ちゅうかめん	えびシューマイ ひとり2c プチプチサラダ(ドレッシング) 牛乳 シャーシャーめんのにくみそ	こむぎ(めん)	牛乳		647	27.5
			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	857	36.1
⑧ 月	ごはん	おかめどんのく ぐだくさんみそしる 牛乳	こめ	牛乳		578	25.6
			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	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル(てづくりだれ) 牛乳 ちゅうかスープ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく	にんにく	617	26.3
			ごまあぶら さとう		こまつな にんじん もやし	791	32.4
⑩ 水	ツイストパン	コーンとマカロニのグラタン ぶたにくとこちゅうどうふのトマトに 牛乳 シュリエンヌスープ	こむぎ(パン)	牛乳 スキムミルク		670	29.7
			こむぎ(マカロニ) あぶら ペシャメルソース バター	とりにく スキムミルク 牛乳 ヨーグルト チーズ	どうもろこし にんじん たまねぎ	857	37.0
⑪ 木	ライスアンドピース	☆ハマ料理☆ フィッシュフライ(ソース) グリーンサラダ(ドレッシング) 牛乳 シーフードブラウンジュウ	こめ 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 どうもろこし トマト	668	27.6
			あぶら こむぎ(ころも)	ホキ	こまつな きゅうり パプリカ(黄) キャベツ えだまめ	851	34.5
⑫ 金	ごはん	☆岐阜県の郷土料理☆ けいちゃん きりほしだいこんのごますあえ 牛乳 すったてじる	こめ	牛乳		717	33.6
			さとう ごまあぶら あぶら	とりにく みそ	なげがき ビーマン もやし キャベツ たら しょうが にんにく アップルソース	907	41.5
⑬ 火	むぎごはん	☆セレクトデザート☆ なつやさいカレー げんきサラダ(ドレッシング) 牛乳 セレクトデザート	こめ むぎ	牛乳		646	25.5
			あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト ヤングコーン アップルソース なす スキニーニ	825	31.7

\*白付が〇で囲んである日は、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	350	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	摂取栄養量	648	26.6	19.8	3.0	371	2.2	2.5	313	0.56	0.51	26	4.3
中学校	基準量	830	34.3	23.0	2.5未満	450	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5
	摂取栄養量	806	31.9	22.9	3.6	411	2.7	3.0	366	0.70	0.58	31	5.3