

令和6年度 10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				
		主 食	飲 料	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	おちにエネルギーのもとになるもの (黄色のなかま)	おちに体をつくるもとになるもの (赤色のなかま)	おち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 火	ごはん	マーボー豆腐 こまつなサラダ(ツナ・てつくりねぎドレッシング)	牛乳	こめ	あぶら さとう こまあぶら でんぷん	とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ほししいだけ だけのこ ながねぎ しょうが にんにく トマト	645	26.8
				こまあぶら さとう	ツナ	にんじん こまつな だいこん とうもろこし もやし ながねぎ	862	33.9	
② 水	むぎごはん	ハッシュドポーク ミックスポテト	牛乳	こめ むぎ	あぶら ハヤシルウ デミグラスソース じゃがいも パター	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト にんじん とうもろこし えだまめ パセリ	664	24.2
				こめ	あぶら	牛乳	812	28.3	
3 木	ごはん	はるまき ひとり1こ ちくぜん キャベツとわかめのみそしる	牛乳	こめ	こむぎ(かわ) あぶら でんぷん はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	680	25.1
				こむぎ(かわ)	こんやく さといも さとう あぶら でんぷん	とりにく あつあげ	れんこん にんじん えだまめ ほししいだけ たまねぎ ながねぎ キャベツ	864	30.1
4 金	ちゅうかめん	やきぎょうざ ひとり2こ ひじきのらじまぐナムル(てつくりダレ) とうにゅうごまたんたんめんのしる	牛乳	こむぎ(めん)	こむぎ(かわ)	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ちら しょうが	654	26.5
				こむぎ(めん)	こまあぶら さとう	ひじき	きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ レモン	834	32.7
⑦ 月	ごはん	やさいたつぶりそぼろどんのく キャベツときゅうりのそくせきづけ とんじる	牛乳	こめ	さとう	とりにく ぶたにく だいすフレーク	たまねぎ にんじん ビーマン れんこん えだまめ とうもろこし しょうが にんにく	640	28.8
				こめ	こま	こんぶ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが	781	33.7
8 火	わかめごはん	☆東京部の富士刺身☆ おでん こまつなごまあえ(てつくりごまダレ)	牛乳	こめ	こんやく じゃがいも こむぎ(ちくわす)	わかめ 牛乳	だいこん にんじん	670	23.0
				こめ	さとう こま	あぶらあけ みそ	こまつな もやし にんじん	818	27.0
⑨ 水	こどもパン スライス	やさしいコロック(ソース) ミネストローネ	牛乳	こむぎ(パン)	こむぎ(こむぎ・パン) じゃがいも あぶら	スキムミルク 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	560	18.5
				こむぎ(パン)	オリブオイル さとう	ベーコン だいず	だいこん せり たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト パセリ	748	23.5
10 木	むぎごはん	☆目の健康デー献立☆ さけのつたにきてりゆきソース とりにくとだいごんのあまからいため とうふとなすのみそしる	牛乳	こめ むぎ	でんぷん あぶら さとう	さけ	にんにく だいこん たまねぎ えだまめ にんじん れんこん	666	33.3
				こめ	さとう こまあぶら でんぷん	とりにく	なす たまねぎ ながねぎ えのきだけ	794	36.9
⑪ 金	ごはん	ポークカレー ゆでたまご(しお) ちひんもくサラダ(ドレッシング)	牛乳	こめ	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース トマト	653	24.4
				こめ	わふうドレッシング	たまご	こまつな にんじん だいこん きゅうり	796	27.6
15 火	はつがげんまい ごはん	☆体力アップ献立☆ ぶたどんのく ちくさあえ(たまご・しょうゆ・のり) さつまいものみそしる	牛乳	こめ	あぶら さとう みずあめ	ぶたにく	にんにく たまねぎ ながねぎ えだまめ	656	30.7
				こめ	さつまいも	わかめ	こまつな にんじん もやし たまねぎ ながねぎ	803	35.8
⑬ 水	ごはん	☆我が家の自衛献立&フランス献立☆ とりとやさいのあますいため ちゅうかスープ レモンゼリー	牛乳	こめ	でんぷん あぶら じゃがいも さとう	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ ビーマン	674	21.1
				こめ	はるさめ	わかめ	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん チンゲンサイ きくらげ	811	24.4
17 木	ごはん	ほっけのおゆき きりほしだいごんのにももの どさんこじる	牛乳	こめ	こんやく こまあぶら さとう	ほっけ	しょうが だけのこ にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ほししいだけ ハブリカ(赤)	623	29.6
				こめ	あぶら じゃがいも	とりにく あつあげ	きりほしだいごん にんじん れんこん えだまめ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ もやし ほししいだけ とうもろこし	760	35.3
⑮ 金	じごなうどん	ちくわのいそあげ ひとり2ほん たまごとうどんのしる フルーツポンチ	牛乳	こむぎ(めん)	あぶら こむぎ(てんぷら)こ	ちくわ あおのり	だけのこ にんじん ながねぎ しょうが	687	27.3
				こめ	さとう でんぷん	たまご とりにく あぶらあげ	ハイン みかん おうとう りんご オレンジジュース	851	33.1
21 月	ごはん	とりにくとこほらちのあまからあえ フチフチサラダ(ドレッシング) きのこのみそしる	牛乳	こめ	でんぷん あぶら さとう こま	とりにく	かほらち	695	26.0
				こめ	しおちゅうかドレッシング	かいそうビードロ	こまつな にんじん もやし れんこん えだまめ えのきだけ まいだけ キャベツ たまねぎ ながねぎ	848	30.4
⑳ 火	ごはん	はつぼうさい はるさめサラダ(ドレッシング) ひややっこ(しょうゆ)	牛乳	こめ	でんぷん こまあぶら	ぶたにく いか うすらたまご	しょうが だけのこ にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ほししいだけ ハブリカ(赤)	629	28.5
				こめ	はるさめ ちゅうかドレッシング	とうふ	こまつな にんじん もやし きゅうり	760	32.9
㉓ 水	ハニーフレンチ トースト	チリコンカン さつまいものポタージュ	牛乳	こむぎ(パン) さとう パター はちみつ	オリブオイル さとう でんぷん	たまご 牛乳 コーヒーミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト	653	23.3
				こむぎ(パン)	さつまいも	だいたい いんげんまめ ぶたにく	たまねぎ パセリ	777	27.5
㉔ 木	マジャドラ ライス	☆イスラエル献立☆ チキンシュニッツェル タブリー・サラダ クスクスいりコンソメスープ	牛乳	こめ あぶら	こむぎ(こむぎ・パン)こ あぶら パター	ぶたにく たまご	たまねぎ	711	28.9
				こめ	むぎ あぶら さとう	とりにく	だんじく	862	33.8
㉕ 金	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ(てつくりピリからドレッシング)	牛乳	こめ むぎ	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース トマト	625	23.0
				こめ	さとう こまあぶら	わかめ くきわかめ	にんじん こまつな もやし きゅうり	766	26.9
㉘ 月	ごはん	キャベツメンチ(ソース) はるさめのちしよくいため ちゅうかふうコンソメ	牛乳	こめ	あぶら こめ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	720	24.5
				こめ	あぶら はるさめ こまあぶら さとう こま	ぶたにく	だけのこ にんじん ちら きくらげ たまねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ほししいだけ	841	28.0
29 火	ごはん	さばのみそにぶつ だいやとひじきのにももの こんさいじる	牛乳	こめ	でんぷん さとう	さば みそ	しょうが	701	26.5
				こめ	こまあぶら さとう	とりにく ひじき さつまいも だいたい	にんじん れんこん だいこん にんじん ながねぎ こほう みつば	853	31.1
⑳ 水	しょくパン	☆ハロウィン献立☆ パンクッキングチュー サクサクサラダ(ワンタン・ドレッシング) てつくりりんごジャム	牛乳	こむぎ(パン)	ベシマルソース ホワイトルウ かほらち	牛乳 スキムミルク	かほらち にんじん パセリ たまねぎ	645	22.2
				こめ	あぶら こむぎ(ワンタン) イタリアドレッシング	ぶたにく スキムミルク チーズ 牛乳	れんこん キャベツ にんじん こまつな もやし えだまめ りんご アップルソース レモン	835	28.0
㉓ 木	むぎごはん	おやこどんのく くだくさんみそしる	牛乳	こめ むぎ	こまあぶら さとう	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	587	26.8
				こめ	さつまいも こんやく	あぶらあげ みそ	にんじん こほう たまねぎ だいこん	719	31.3

*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	22回	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》	656	25.9
		今月の平均栄養量 《中学校》	809	30.6

学校給食摂取基準