

令和6年度 10月分 学校給食予定献立表(中)

宮代町教育委員会

日	曜日	献立名		材 料 名			栄養量 エネルギー	小 中
		主食	飲み物	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)		
①	火	ご飯	牛乳	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぷん こまつなサラダ(ツナ・手作りねぎドレッシング) ヨーグルト	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほししいだけ たけのこ しょうが にんにく トマト 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	645	26.8
②	水	麦ご飯	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	牛乳 ぶたにく スキムミルク 牛乳	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
3	木	ご飯	牛乳	こめ 春巻き 1人1個 筑前煮 キャベツとわかめのみそ汁	牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ 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	680	25.1
4	金	中華めん	牛乳	こむぎ(めん) こむぎ(かわ) ひじきの5色ナムル(手作りダレ) 豆乳こま担々めん汁	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき こまあぶら さとう こまあぶら こま でんぷん	キャベツ たまねぎ たら しょうが きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ レモン しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ チンゲンサイ たら	654	26.5
⑦	月	ご飯	牛乳	こめ 野菜たっぷりそぼろ丼の具 キャベツときゅうりの即席漬 豚汁	牛乳 とりにく ぶたにく だいずフレック こんぶ ぶたにく みそ	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 きゅうり キャベツ にんじん しょうが ごぼう だいこん しめじ ながねぎ しょうが	640	28.8
8	火	わかめご飯	牛乳	こめ おでん 小松菜のこまあえ(手作りこまダレ)	わかめ 牛乳 あぶら ながねぎ ちくわ さつまあげ うすらたまご さとう こま	だいこん にんじん こまつな もやし にんじん	670	23.0
⑨	水	子どもパン スライス	牛乳	こむぎ(パン) こむぎ(こむぎ・パン) じゃがいも あぶら ミネストローネ コーンスロー	スキムミルク 牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン だいず	にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ エリソク トマト パセリ キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	560	18.5
10	木	麦ご飯	牛乳	こめ むぎ 駐の軍田焼き照り焼きソース とり肉と大根の甘辛炒め 豆腐となすのみそ汁	牛乳 さげ とりにく あぶら さとう みそ とうふ	にんにく だいこん たまねぎ えだまめ にんじん れんこん なす たまねぎ ながねぎ えのきだけ	666	33.3
⑪	金	ご飯	牛乳	こめ ポークカレー ゆで卵(塩) 5品目サラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶたにく スキムミルク たまご わかめ	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 こまつな にんじん だいこん きゅうり	653	24.4
15	火	発芽玄米ご飯	牛乳	こめ はつがげんまい 豚汁の具 干草あえ(卵・しょうゆ・のり) さつまいのみそ汁	牛乳 ぶたにく のり たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく たまねぎ ながねぎ えだまめ のり たまご こまつな にんじん もやし たまねぎ ながねぎ	656	30.7
⑬	水	ご飯	牛乳	こめ とりと野菜の甘辛炒め 中華スープ レモンゼリー	牛乳 とりにく わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ ビーマン 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	674	21.1
17	木	ご飯	牛乳	こめ ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 どさんこ汁	牛乳 ほっけ とりにく あつあげ あぶら じゃがいも	きりほしだいこん 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	623	29.6
⑮	金	地粉うどん	牛乳	こむぎ(めん) ちくわの磯辺揚げ 1人2本 卵とじとんの汁 フルーツポンチ	牛乳 ちくわ あおのり たまご とりにく あぶらあげ なたでこ	たけのこ にんじん ながねぎ しょうが パイン みかん ぶどう りんご オレンジジュース	687	27.3
21	月	ご飯	牛乳	こめ とり肉と南瓜の甘辛あえ プチプチサラダ(ドレッシング) きのこのみそ汁	牛乳 とりにく かいそうビードロ わかめ とうふ みそ	かぼちゃ こまつな にんじん もやし れんこん えだまめ えのきだけ まいたけ キャベツ たまねぎ ながねぎ	695	26.0
⑳	火	ご飯	牛乳	こめ 八宝菜 春雨サラダ(ドレッシング) 冷奴(しょうゆ)	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご とうふ	しょうが たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ほししいだけ パプリカ(赤) こまつな にんじん もやし きゅうり	629	28.5
㉑	水	ハニーフレンチ トースト	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 さつまいも あぶら ホワイトルウ ベジマメソース	たまご 牛乳 コーヒーミルク だいず いんげんまめ ぶたにく 牛乳 スキムミルク チーズ	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 たまねぎ パセリ	653	23.3
㉒	木	マジャドラ ライス	牛乳	こめ あぶら チキンシュニッツェル タブリーサラダ クスクス入りコンソメスープ	牛乳 とりにく たまご ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ パプリカ(赤・黄) パセリ こまつな たまねぎ にんじん しめじ セロリ	711	28.9
㉓	金	麦ご飯	牛乳	こめ むぎ チキンカレー 海藻サラダ(手作りピリ辛ドレッシング)	牛乳 とりにく スキムミルク わかめ くきわかめ	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 にんじん こまつな もやし きゅうり	625	23.0
㉔	月	ご飯	牛乳	こめ キャベツメンチ(ソース) 春雨の5色炒め 中華風コーンスープ	牛乳 とりにく ぶたにく ぶたにく とりにく たまご	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん たら 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	720	24.5
29	火	ご飯	牛乳	こめ さばのみそ煮 大豆とひじきの煮物 根菜汁	牛乳 さげ みそ とりにく ひじき さつまあげ だいず あつあげ	しょうが にんじん れんこん だいこん にんじん ながねぎ ごぼう みつば	701	26.5
⑳	水	食パン	牛乳	こむぎ(パン) パンフキンシュチュウ サクサクサラダ(ワンタン・ドレッシング) 手作りのりこじャン	牛乳 とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ 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	645	22.2
㉑	木	麦ご飯	牛乳	こめ むぎ 親子丼の具 真たくさんみそ汁	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんじん ごぼう たまねぎ だいこん	587	26.8

*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

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》	656	25.9
今月の平均栄養量 《中学校》	809	30.6