



令和6年度 12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			栄 養 量		
		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	
②	月	ご飯		ヤンニョムチキン	ごめ	牛乳	にんにく	696	34.5	
				ナムル(手作りダレ)	でんぶん あぶら さとう	とりにく	こまつな にんじん もやし	820	38.3	
				牛乳	ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんにく ほうさい ながねぎ にら ほうさいキムチ			
③	火	ご飯		キムチ鍋	ごまあぶら さとう	牛乳	にんにく ほうさい ながねぎ にら ほうさいキムチ	660	32.7	
				3色そばろ其の具	あぶら さとう	とりにく たまご	れんこん えだまめ しょうが	805	38.3	
				豚汁	あぶら こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ しょうが			
④	水	フラワーロール		☆我が家の自働献立☆	ごむぎ(パン)	牛乳	にんじん パプリカ(黄) ビーマン セロリ	652	26.4	
				白身魚のフライ(ラビゴットソース)	ごむぎ(パン)こ・ごむぎこ	ホキ	レモン パシル オレガノ	869	33.6	
				とり肉のトマト煮込み	あぶら さとう オリーブオイル	とりにく	にんにく しめじ フロッグリー たまねぎ			
⑤	木	ご飯		牛乳	あぶら じゃがいも さとう	スキムミルク チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ かぼちゃ パセリ		
				かぼちゃのクリームスープ	あぶら ベシメルソース	とりにく	たまねぎ かぼちゃ パセリ			
					ホワイトルツ なまクリーム	スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ かぼちゃ パセリ			
⑥	金	地粉うどん		八宝菜	ごめ	牛乳	しょうが たけのこ にんじん ほうさい たまねぎ	656	29.2	
				えびシューマイ 1人3個	でんぶん ごまあぶら	ぶたにく いか うずらたまご	チンゲンサイ ほししいたけ パプリカ(赤)	815	35.5	
				牛乳	ごむぎ(かわ) でんぶん さとう	えび すりみ	たまねぎ キャベツ			
⑦	土	大根サラダ(ドレッシング)		ちゅうかドレッシング	ごむぎ(めん)	牛乳	だいこん にんじん こまつな えだまめ	721	23.9	
					さつまいも ごむぎ(てんぷらこ) あぶら		とうもろこし キャベツ			
					さつまいも	さつまいも				
⑧	月	ご飯		☆岩手県の郷土料理☆	ごむぎ(めん)	牛乳	しょうが たけのこ にんじん ほうさい たまねぎ	895	28.5	
				さつまいもの天ぷら 1人1個	さつまいも ごむぎ(てんぷらこ) あぶら		ほししいたけ えだまめ にんじん たまねぎ			
				牛乳	じゃじゃめんの肉みそ	ぶたにく みそ	パイナップル みかん おとう りんご			
⑨	火	麦ご飯		サイダーボンチ	ナタデココ サイダーゼリー サイダー					
⑩	水	メロンパン		かぼちゃひき肉フライ	ごめ	牛乳	かぼちゃ たまねぎ	617	19.9	
				キャベツときゅうりの即席漬	ごむぎ(パン)こ あぶら さとう	ぶたにく	キャベツ にんじん しょうが	776	23.6	
				牛乳	ごま	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ながねぎ			
⑪	木	ご飯		さつまいものみそ汁	さつまいも	牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト	812	28.3	
					ごめ むぎ	ぶたにく スキムミルク	にんじん とうもろこし えだまめ パセリ			
					あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳				
⑫	金	麦ご飯		ミックスポテト	じゃがいも バター					
⑬	土	大根サラダ(ドレッシング)		☆給食給湯亭酒造献立☆	ごむぎ(パン) さとう なまクリーム マーガリン	牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト	600	26.4	
				チキンのこんがり焼き	マヨネーズ ごむぎ(パン)こ コーンフレック	とりにく	パセリ	764	31.7	
				牛乳	彩りサラダ(てづくりさわやかドレッシング)	さとう ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな キャベツ			
⑭	月	ご飯		ABCスープ	ごむぎ(マカロニ)	ベーコン	パプリカ(黄) レモン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ		
					ごめ	牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ			
					高野豆腐とヤーコンの煮物	でんぶん あぶら さとう	ヤーコン たまねぎ にんじん えだまめ	682	29.6	
⑮	火	麦ご飯		彩の国納豆	ごめ	牛乳	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	822	34.0	
				牛乳	さつまいも	とりにく あつあげ				
					さつまいも	なっとう				
⑯	水	メロンパン		さつまいものみそ汁	ごめ	牛乳	しょうが	722	27.8	
					でんぶん さとう	さば みそ	きりぼしだいこん にんじん れんこん えだまめ	837	30.9	
					ごんにゃく ごまあぶら さとう	とりにく あつあげ	にんじん みつば ながねぎ ほうれんそう			
⑰	木	大根サラダ(ドレッシング)		ほうれん草のお吸い物	はるさめ ごむぎ(ふ) でんぶん					
					ごめ	牛乳	かぼちゃ ゆず	732	25.0	
					とり肉となんきんのゆずソースあえ	でんぶん あぶら ごま さとう	とりにく	かぼちゃ ゆず		
⑱	金	麦ご飯		ジャコキ野菜の運盛りサラダ	あぶら ごまあぶら さとう	牛乳	れんこん にんじん こまつな キャベツ もやし	892	29.5	
				牛乳	ワンタン・手作りピリ辛ドレッシング	かいそうビードロ	たまねぎ えのきたけ ながねぎ			
					じゃがいもとわかめのみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ				
⑲	土	大根サラダ(ドレッシング)		ピピンパ	ごめ	牛乳	にんにく にんじん もやし だいこん ほうれんそう	610	23.7	
				牛乳	あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ ほうさい	739	27.8	
					トックス	とりにく	ほししいたけ チンゲンサイ			
⑳	月	ご飯		みかん	ごむぎ	牛乳	みかん	646	24.7	
					ごむぎ(パン) マーガリン なまクリーム	とりにく	たまねぎ トマト にんにく	837	30.0	
					ミートボールのケチャップソース 1人2個	とりにく	にんにく たまねぎ パセリ			
㉑	火	麦ご飯		牛乳	さとう あぶら	とりにく	たまねぎ とうもろこし セロリ	637	21.8	
					じゃがいも あぶら	とりにく	にんじん こまつな もやし キャベツ ながねぎ	777	25.2	
					キャベツのコンソメスープ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし セロリ			
㉒	水	コーンピラフ		ボークカレー	ごめ むぎ	牛乳	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	696	28.5	
				牛乳	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく スキムミルク	にんじん こまつな もやし キャベツ ながねぎ	813	31.4	
					海藻サラダ(手作りねぎドレッシング)	さとう ごまあぶら	わかめ くらわかめ			
㉓	木	大根サラダ(ドレッシング)		☆クリスマス献立☆	ごめ あぶら	牛乳	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	696	28.5	
				牛乳	でんぶん ごむぎ(ごむぎこ)	とりにく	にんにく			
					あぶら コーンフレック		パプリカ(赤・黄) キャベツ たまねぎ えだまめ			
㉔	金	大根サラダ(ドレッシング)		ミネストローネ	じゃがいも フレンチドレッシング	とりにく	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ トマト	813	31.4	
				牛乳	オリーブオイル さとう	ベーコン				
					セレクトケーキ	ストロベリーケーキ(砂糖・小麦・卵・乳・いちご) チョコケーキ(砂糖・小麦・卵・乳・チョコレート)				
*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		
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。								15回		
学校給食摂取基準								6〜7才 530 20.0		
今月の平均栄養量(小学校)								8〜9才 650 26.8		
今月の平均栄養量(中学校)								10〜11才 780 28.0		
今月の平均栄養量(高等学校)								12〜15才 830 34.3		
今月の平均栄養量(大学)								16〜19才 866 26.6		
今月の平均栄養量(社会人)								20〜29才 818 31.1		

2学期の平均摂取栄養量

		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	653	26.5	19.4	3.0	361	2.3	2.5	305	0.58	0.50	27	4.4
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	815	31.8	22.6	3.6	403	2.8	3.0	364	0.73	0.57	32	5.5