



令和6年度 12月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

日曜日		献立名			材 料			名		栄養量					
曜日	日	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	脂 肪	糖 質				
②	月	ごはん		ヤンニョムチキン	こめ	牛乳	にんにく	696	34.5						
				ナムル(てづくりダレ)	でんぷん 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	キムチなべ	こめ	牛乳	にんにく はくさい ながねぎ しろ								
					あぶら さとう	ぶたにく どうぶ みそ	にんにく はくさい ながねぎ しろ								
③	火	ごはん		3しょうそぼろどんぐり	こめ	牛乳	れんこん えだまめ しょうが	660	32.7						
				とんじる	あぶら さとう	とりにく たまご	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ しょうが	805	38.3						
			牛乳	☆我が家の自給献立☆	こむぎ(パン)	牛乳									
				しろみぎかなのフライ(ラビゴットソース)	こむぎ(パンこ・こむぎこ)	ホキ	にんじん パプリカ(黄) ビーマン セロリ	652	26.4						
④	水	フラワーロール		とりにくのトマトにこみ	あぶら さとう オリーブオイル		レモン パシル オレガノ								
					あぶら じゃがいも さとう	とりにく	にんにく しめじ フロッグリー たまねぎ	869	33.6						
			牛乳	かぼちゃのクリームスープ	あぶら ベジメメルソース	スキムミルク チーズ 牛乳	にんじん トマト								
					ホワイトルウ なまクリーム		たまねぎ かぼちゃ パセリ								
⑤	木	ごはん		はっぽうさい	こめ	牛乳	しょうが たけのこ にんじん はくさい たまねぎ	656	29.2						
				えびシューマイ ひとり2こ	でんぷん こまあぶら	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	だいにんサラダ(ドレッシング)	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								
					ちゅうがドレッシング		だいにん にんじん こまつな えだまめ								
				☆岩手県産の郷土料理☆	こむぎ(めん)	牛乳	とうもろこし キャベツ								
				さつまいもでんぷん ひとり1こ	さつまいも こむぎ(てんぷらこ) あぶら										
⑥	金	じごなうどん		じゃじゃめんのにくみそ	さとう こまあぶら でんぷん	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	721	23.9						
				サイダーボンチ	なまクリーム サイダー		ほししいたけ えだまめ にんじん たまねぎ	895	28.5						
9	月	ごはん		かぼちゃひきにくフライ	こめ	牛乳	パイン みかん おうとう りんご	617	19.9						
				キャベツときゅうりのそくせきづけ	こむぎ(パンこ) あぶら さとう	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ								
			牛乳	さつまいものみそしる	こめ	牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト	776	23.6						
					こま	わかめ どうぶ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん しょうが								
⑩	火	むぎごはん		ハッシュドボーク	こめ むぎ	牛乳	ながねぎ	664	24.2						
				ミックスポテト	あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	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	812	28.3						
			牛乳		じゃがいも パター	牛乳	にんじん どうもろこし えだまめ パセリ								
⑪	水	メロンパン		☆給食給通準当週献立☆	こむぎ(パン) さとう なまクリーム マーガリン	ジョア	パセリ	600	26.4						
				チキンのこんがりやき	マヨネーズ こむぎ(パンこ) コーンフレーク	とりにく	だいこん にんじん こまつな キャベツ	764	31.7						
			ジョア	いりどりサラダ(てづくりさわやかドレッシング)	さとう こまあぶら		パプリカ(黄) レモン								
				ABCスープ	こむぎ(マカロニ)	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ								
12	木	ごはん		こうやどうふとマーコンのにも	こめ	牛乳		682	29.6						
				さいのくになっとう	でんぷん あぶら さとう	こうやどうふ ぶたにく	マーコン たまねぎ にんじん えだまめ	822	34.0						
			牛乳	さつまいも	さつまいも	とりにく あつあげ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ								
13	金	ごはん		さばのみそにふう	こめ	牛乳	しょうが	722	27.8						
				きりぼしだいにんのにも	でんぷん さとう	さば みそ	きりぼしだいにん にんじん れんこん えだまめ	837	30.9						
			牛乳	ほうれんそうのおすいもの	こむぎ(めん) こまあぶら 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								
					はるさめ こむぎ(めん) でんぷん										
16	月	ごはん		☆冬至献立☆	こめ	牛乳		732	25.0						
				とりにくとなんきんのゆずソースあえ	でんぷん あぶら こま さとう	とりにく	かぼちゃ ゆず	892	29.5						
			牛乳	しょうがきやき(うんちりゅう)	あぶら こまあぶら さとう	かいそうビードロ	れんこん にんじん こまつな キャベツ もやし								
				ワンタン・てづくりピリからドレッシング)	こむぎ(ワンタン)	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ ながねぎ								
⑪	火	ごはん		ビビンバ	こめ	牛乳		610	23.7						
				トックスープ	あぶら こんにゃく さとう こま こまあぶら	ぶたにく	にんにく にんじん もやし だいこん ほうれんそう	739	27.8						
			牛乳	みかん	トック	とりにく	にんじん たまねぎ だけのこ はくさい								
							ほししいたけ チンゲンサイ								
⑮	水	バターロール		☆スウェーデン料理☆	こむぎ(パン) マーガリン なまクリーム	コービーミルク スキムミルク	みかん	646	24.7						
				ミートボールのケチャップソース 小1～:1こ 小4～:2こ	さとう あぶら	とりにく	たまねぎ トマト にんにく	837	30.0						
			牛乳	ビッティ・パンナ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんにく たまねぎ パセリ								
				キャベツのコンソメスープ	さとう こまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ どうもろこし セロリ								
⑰	木	むぎごはん		ポークカレー	こめ むぎ	牛乳		637	21.8						
				かいそうサラダ(てづくりねぎドレッシング)	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	777	25.2						
			牛乳		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 キャベツ								
⑳	金	コーンピラフ		☆クリスマス献立☆	こめ あぶら	牛乳	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	696	28.5						
				クリスマスビーフライドチキン	でんぷん こむぎ(こむぎこ)	とりにく	にんにく	813	31.4						
			牛乳	マゼドアンサラダ(ドレッシング)	あぶら コーンフレーク		パプリカ(赤・黄) キャベツ たまねぎ えだまめ								
				ミネストローネ	じゃがいも フレンチドレッシング		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								
				セレクトケーキ	オリーブオイル さとう	ベーコン									
					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○で囲んでいる日は、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		6～7才 530 20.0			
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		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)		666 26.6	
												今月の平均栄養量(中学校)		818 31.4	

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