令和6年度　1月分　学校給食予定献立表（小）

宮代町教育委員会

日	曜日	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〕	栄養量 小中 エネルギー	たんぱく質
9	木	なめし	牛乳	**✿七草献立✿**	**こめ**	牛乳	ひろしまな	669	25.3
				だしまきたまご	さとう	たまご			
				くわいとさといものてりに	でんぷん　さといも　あぶら　ごまあぶら　さとう	とりにく	**くわい**　れんこん　にんじん　えだまめ	801	28.8
				ななくさじる	でんぷん	とりにく　あぶらあげ	みずな　かぶ　**だいこん**　せり　みつば　にんじん　**ながねぎ**		
10	金	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		688	27.3
				マーボーどうふ	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　たまねぎ　ほししいたけ　たけのこ　**ながねぎ**　しょうが　にんにく　トマト		
				ナムル（ハム・てづくりだれ）	あぶら　さとう　ごまあぶら	ハム	こまつな　にんじん　もやし	831	32.2
				あまおうのクレープ	こむぎ（こむぎこ）　さとう　なまクリーム	たまご　スキムミルク	いちご		
14	火	シュガーあげパン	牛乳	**✿我が家の自慢献立✿**	こむぎ（パン）　さとう　あぶら	牛乳		649	24.2
				ビーフンとツナのソテー	ビーフン　オリーブオイル	ツナ	キャベツ　ごぼう　パプリカ（赤）　はねぎ　にんにく		
				チンゲンサイのクリームに	あぶら　じゃがいも　ホワイトルウ　ベシャメルソース　でんぷん	ベーコン　とりにく　牛乳　スキムミルク	チンゲンサイ　たまねぎ　しめじ　にんじん　とうもろこし	771	28.3
15	水	ちゃめし	牛乳	**✿小正月献立✿**	**こめ**　むぎ	牛乳		657	22.2
				おでん	こんにゃく　じゃがいも	ウインナー　ちくわ　こんぶ　うずらたまご	**だいこん**　にんじん		
				いそかあえ（のり・しょうゆ）		のり	こまつな　にんじん　もやし　とうもろこし	796	25.7
				まゆだまぜんざい	しらたまもち　さとう	あずき			
16	木	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		702	32.6
				とりにくのやきカツ（てづくりソース）	こむぎ（こむぎこ・パンこ）　あぶら　さとう　ごま　でんぷん	とりにく　たまご			
				キャベツときゅうりのそくせきづけ		こんぶ	キャベツ　きゅうり　にんじん　しょうが	858	38.2
				はくさいととうふのみそしる		あぶらあげ　とうふ　みそ	**はくさい**　**こまつな**　しめじ　**ながねぎ**		
17	金	ちゅうかめん	牛乳		こむぎ（めん）	牛乳		638	26.8
				あげぎょうざ　ひとり2こ	こむぎ（かわ）　あぶら　でんぷん　ごまあぶら　さとう	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にら　にんにく　しょうが		
				こんにゃくサラダ（てづくりねぎドレッシング）	こんにゃく　ごまあぶら　さとう		**だいこん**　にんじん　きゅうり　こまつな　えだまめ　**ながねぎ**	851	34.3
				みそラーメンのしる	あぶら　ごま　ごまあぶら	ぶたにく　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　キャベツ　たまねぎ　とうもろこし　チンゲンサイ　もやし　にら　ながねぎ		
20	月	ごはん	牛乳	**✿防災献立✿**	**こめ**	牛乳		619	28.7
				あじのたつたあげ	でんぷん　あぶら	あじ	しょうが		
				とさずあえ（かつおぶし・てづくりだれ）	さとう	わかめ　かつおぶし	きゅうり　にんじん　もやし	735	32.3
				とんじる	あぶら　こんにゃく	ぶたにく　とうふ　みそ	**だいこん**　にんじん　**ながねぎ**　ごぼう　しょうが		
21	火	ツイストパン	牛乳	**✿北マケドニア料理✿**	こむぎ（パン）	牛乳　スキムミルク		668	29.0
				チェバプチチ（てづくりクリームソース）	あぶら　こむぎ（パンこ）　でんぷん　ベシャメルソース　なまクリーム	ぶたにく　とりにく　たまご　牛乳	たまねぎ　レモン　にんにく　アップルソース		
				コールスローサラダ	さとう　あぶら		キャベツ　にんじん　たまねぎ　とうもろこし	796	32.9
				マケドニアふうスープ	オリーブオイル　じゃがいも　さとう	ぶたにく　いんげんまめ　だいず	にんにく　セロリ　たまねぎ　にんじん　エリンギ　トマト		
22	水	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		710	34.4
				チキンなんばん	でんぷん　あぶら　さとう	とりにく	しょうが　たまねぎ　レモン		
				うのはなのにもの	こんにゃく　あぶら　さとう　ごま	おから　とりにく　あぶらあげ　ひじき　とうにゅう　かつおぶし	**ながねぎ**　にんじん　ごぼう　ほししいたけ　えだまめ	864	40.7
				かきたまじる	でんぷん	とうふ　たまご	にんじん　チンゲンサイ　たまねぎ		
23	木	カレーピラフ	牛乳		**こめ**　あぶら　カレールウ	牛乳　ウインナー	たまねぎ　ピーマン　パプリカ（赤）　マッシュルーム　トマト　アップルソース	659	24.3
				てづくりやきコーンクリームコロッケふう（てづくりソース）	バター　ベシャメルソース　あぶら　さとう　なまクリーム　こむぎ（パンこ）　ホワイトルウ　でんぷん	スキムミルク　牛乳	たまねぎ　とうもろこし　ほうれんそう　にんにく		
				５ひんもくサラダ（ドレッシング）	しおちゅうかドレッシング		にんじん　こまつな　れんこん　きゅうり　えだまめ	800	28.6
				ABCスープ	こむぎ（マカロニ）	とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ　セロリ　パセリ		
24	金	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		707	31.9
				タコライスのぐ（ワンタン）	さとう　あぶら　こむぎ（ワンタン）	ぶたにく　とりにく　だいずフレーク　チーズ	とうもろこし　たまねぎ　パプリカ（赤）　ピーマン　にんにく　トマト		
				じゃがいもとまめのソテー	じゃがいも　あぶら	ベーコン　ひよこまめ　いんげんまめ	にんにく　エリンギ　たまねぎ　えだまめ　パセリ	863	37.8
27	月	ごはん	牛乳	**✿雪の給食献立✿**	**こめ**	牛乳		707	29.0
				くじらとポテトのオーロラソース	でんぷん　じゃがいも　あぶら　さとう	くじら			
				ちぐさあえ（たまご・のり・しょうゆ）		たまご　のり	こまつな　にんじん　もやし	859	34.1
				ごじる		だいず　とうふ　みそ	かぼちゃ　にんじん　**だいこん**　**はくさい**　**ながねぎ**		
28	火	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		721	28.4
				さばのこうみソース（てづくりだれ）	でんぷん　さとう　ごまあぶら	さば	**ながねぎ**　しょうが　にんにく		
				ごもくきんぴら	あぶら　ごまあぶら　こんにゃく　さとう　ごま	ぶたにく　あぶらあげ	れんこん　ごぼう　えだまめ　にんじん	841	31.7
				きくいもいりおすいもの	はるさめ　**きくいも**	かまぼこ	にんじん　ながねぎ　ほうれんそう		
29	水	ごはん	ジョア	**✿リクエスト献立✿**	**こめ**	ジョア		609	28.0
				フライドチキン（てづくりトマトソース）	でんぷん　コーンフレーク　あぶら　さとう　オリーブオイル	とりにく	にんにく　たまねぎ　セロリ　トマト　レモン		
				かいそうサラダ	わふうドレッシング	わかめ　くきわかめ　かいそうビードロ	もやし　きゅうり　とうもろこし	758	33.4
				とうふのみそしる		とうふ　あぶらあげ　みそ	**こまつな**　**ながねぎ**　たまねぎ		
30	木	むぎごはん	牛乳		**こめ**　むぎ	牛乳		726	28.0
				ゆでたまご（しお）		たまご			
				はるさめサラダ（てづくりピリからドレッシング）	はるさめ　さとう　ごまあぶら		**こまつな**　にんじん　きゅうり　キャベツ	872	31.6
				みやしろカレー	あぶら　じゃがいも　カレールウ	ぶたにく　スキムミルク	**ヤーコン**　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		
31	金	じごなうどん	牛乳	**✿埼玉県の郷土料理✿**	こむぎ（めん）	牛乳		648	24.5
				みそポテト（てづくりみそだれ）　ひとり2こ	じゃがいも　こむぎ（てんぷらこ）　あぶら　さとう　でんぷん	みそ	ゆず		
				ブロッコリーのおかかあえ（かつおぶし・しょうゆ）		かつおぶし	**ブロッコリー**　キャベツ　にんじん　もやし　とうもろこし	844	30.4
				ふかやねぎたっぷりうどんのしる　ごかぼう	あぶら　もちごめ　みずあめ　さとう	とりにく　なると　きなこ	ふかやねぎ　にんじん　**こまつな**　しめじ		

＊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	
１６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》	674	27.8
今月の平均栄養量　《中学校》	821	32.6