



# 令和6年度 2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
3	月	ご飯	牛乳	☆部分献立☆ いわしのかば焼き 磯香あえ(のり・しょうゆ) 根菜汁 福豆	ごめ でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 いわし のり あつあげ だいず あおのり	しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん にんじん ながねぎ ごぼう みつば	673	26.8
④	火	ご飯	牛乳	☆我が家の自備献立☆ 手作り肉じゃがコロケ風(ソース) 春雨の5色炒め しょうがでポカポカスープ	ごめ じゃがいも あぶら こむぎ(パン) あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ たけのこ にんじん にら きくらげ ながねぎ にんじん たまねぎ ほうさい だいこん しょうが	641	23.3
⑤	水	はちみつパン	牛乳	オムレツ(デミグラスソース) 彩りサラダ(ドレッシング) 白菜のクリームスープ	ごむぎ(パン) はちみつ デミグラスソース さとう ちゅうかドレッシング	牛乳 スキムミルク たまご とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) えだまめ ほうさい たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし	701	27.6
6	木	赤飯(ごま塩)	牛乳	☆御午の献立☆ とり肉ののり塩揚げ 1人2個 しもつかれ 玉ねぎとわかめのみそ汁	ごめ もちごめ ごま でんぷん あぶら	牛乳 ささげ とりにく あおのり さけ あぶらあげ だいず とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな	679	32.0
7	金	中華めん	牛乳	えびシューマイ 1人3個 切干大根のサラダ(ドレッシング) 広東めん汁	ごむぎ(めん) ごむぎ(かわ) でんぷん さとう しおちゅうかドレッシング	牛乳 えび すりみ ぶたにく うずらたまご	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく きくらげ たけのこ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ ほうさい	603	26.0
⑩	月	ご飯	牛乳	ソイ丼の具 ごまドレサラダ(手作りごまだれ)	ごめ あぶら さとう カレールウ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 だいず だいずフレック とりにく ぶたにく	たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが こまつな にんじん キャベツ きゅうり もやし	708	31.9
12	水	ご飯	牛乳	☆山梨県の郷土料理☆ どんかつ(ソース) じゃがいもとひじきの煮物 ほうとう風みそ汁	ごめ ごむぎ(ごろも) あぶら ごまあぶら じゃがいも ごまにゃく さとう	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき	にんじん えだまめ にんじん ほうさい ほうとう しめじ ながねぎ かほらち しょうが	702	25.8
13	木	ご飯	牛乳	さけの塩焼き ぶた肉と大根の照り煮 小松菜となめこのみそ汁	ごめ あぶら こんにゃく さとう でんぷん	牛乳 さけ ぶたにく あつあげ とうふ みそ	だいこん にんじん えだまめ ほししいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ なめこ	662	34.9
⑭	金	発芽玄米ご飯	ジョア	☆パンタイン献立☆ ハッシュドポーク(ハッピーにんじん) ごぼうサラダ(ドレッシング) 手作りチョコバナナケーキ	ごめ はつがげんまい あぶら デミグラスソース ハヤシロウ ごぼうドレッシング ごむぎ(ホットケーキミックス) バター さとう チョコレート	牛乳 ぶたにく スキムミルク 牛乳 たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト ごぼう キャベツ もやし きゅうり とうもろこし バナナ	719	24.1
17	月	ご飯	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース 油ふの卵とし すまし汁	ごめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごむぎ(卵) さとう あぶら	牛乳 ぶたレバー とりにく たまご とうふ わかめ なた	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ にんじん えのきだけ ながねぎ みずな	713	27.5
18	火	ご飯	牛乳	手作り豆腐ハンバーグ(照り焼きソース) こんにゃく入りお浸し(かつお節・しょうゆ) みそけんちん汁	ごめ ごむぎ(パン) さとう でんぷん こんにゃく ごまあぶら さといも	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご 牛乳 かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう たまねぎ だいこん ほうさい にんじん	643	29.5
⑰	水	コーンピラフ	牛乳	☆リクエスト献立☆ チキン南蛮 シャキシャキサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	ごめ あぶら でんぷん あぶら さとう イタリアンドレッシング オリーブオイル こむぎ(マカロニ) さとう	牛乳 コービーミルク とりにく かいそうビードロ ワインナー	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム しょうが たまねぎ レモン れんこん にんじん こまつな きゅうり えだまめ にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ トマト パセリ	687	28.8
⑳	木	麦ご飯	牛乳	小江戸カレー 韓国風サラダ (のり・手作りピリ辛ドレッシング)	ごめ むぎ あぶら じゃがいも さつまいも カレーウ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく スキムミルク わかめ のり	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん たまねぎ アップルソース トマト キャベツ にんじん だいこん しめじ	645	22.0
21	金	地粉うどん	牛乳	☆モンゴル料理☆ ホーショル 1人2個 ニースレルサラダ(卵・マヨネーズ) モンゴルーどん汁	ごむぎ(めん) ごむぎ(かわ) ごまあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご ぶたにく	キャベツ にら たまねぎ にんにく にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ ほうさい もやし こまつな にんじん ながねぎ しょうが にんにく レモン	672	24.8
㉑	火	ご飯	牛乳	☆受験生応援献立☆ 手作りカツ丼の具 キャベツときゅうりの即席漬 豆腐とわかめのみそ汁	ごめ ごむぎ(ごろも) さとう あぶら ごま ごむぎ(卵) でんぷん はるさめ	牛乳 ぶたにく たまご こんぶ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん しょうが たまねぎ だいこん まいたけ	662	27.0
26	水	ご飯(ぶりかけ)	牛乳	ほっけの旨味焼き ぶた肉と厚揚げのみそ煮 青菜のお吸い物	ごめ さとう ごまあぶら さとう ごむぎ(卵) でんぷん はるさめ	牛乳 のり かつおぶし ほっけ ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんにく しょうが たまねぎ パプリカ(黄) えだまめ にんじん れんこん にんじん みつば ながねぎ たけのこ ほうれんそう	595	27.3
㉒	木	ご飯	牛乳	3色そばろ丼の具 どさんこ汁	ごめ あぶら さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく たまご ぶたにく みそ	れんこん えだまめ しょうが にんにく しょうが にんじん ながねぎ もやし たまねぎ ほししいたけ とうもろこし	662	30.1
㉓	金	きな粉揚げパン	牛乳	チリコンカン ワンタンスープ ヨーグルト	ごむぎ(パン) あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル さとう でんぷん ごむぎ(ワンタン)	牛乳 きなこ だいず いんげんまめ ぶたにく とりにく ヨーグルト	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 にんじん ながねぎ たけのこ チンゲンサイ	684	24.4

\*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

18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)	670	27.4
今月の平均栄養量(中学校)	822	32.4