



令和6年度 3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			白米・雑穀米			
		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	すめし (てまきのり) (スティック なっとう)		☆桃の節句献立☆	こめ さとう	牛乳 のり なっとう	しょうが	615	25.1		
				いかのたつたあげ ひとり1本	でんぷん あぶら	いか					
				たまごやき ひとり2本	さとう	たまご					
4	火	コッペパン スライス		おいわいじる ひなまつりデザート	さとう	とうふ わかめ かまぼこ とうじゅう	にんじん みつば ☆がねぎ えのきだけ だけのこ ほうれんそう ほししいだけ ちも いちこ	755	31.0		
5	水	せきはん (ごましお)		フランクフルト(てづくりトマトソース)	こむぎ(パン)	コーヒーマルク スキムミルク		697	29.0		
				やきそば	さとう	フランクフルト	トマト				
				ABCスープ	こむぎ(めん) あぶら	ぶたにく ぜらチン あおのり	キャベツ もやし にんじん ビーマン にら	849	34.8		
6	木	ごはん		こむぎ(マカロニ)	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい セロリ パセリ					
7	金	むぎごはん		☆卒業お祝い献立☆	こめ もちごめ ごま	牛乳 ささげ		619	23.5		
				えびフライ(ソース) ひとり1本	こむぎ(パンこ・こむぎこ) あぶら	えび					
				キャベツとこんにゃくのおかかあえ(しょうゆ・かつおぶし)	こんにゃく	かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん もやし	791	30.0		
8	土	ごはん		つぼんじる	さといも こんにゃく	とりにく あつあげ	ほししいだけ ごぼう にんじん ☆がねぎ だいこん				
9	土	ごはん		さばのみそにふう	こめ	牛乳	しょうが	706	27.6		
				ひじきとあつあげのにも	でんぷん さとう	さば みそ					
				みぞれじる	ごまあぶら こんにゃく さとう	とりにく ひじき あつあげ	にんじん れんこん えだまめ	819	30.9		
10	日	むぎごはん		でんぷん	こめ むぎ	牛乳	だいこん にんじん ☆がねぎ こまつな ほししいだけ しめじ はくさい				
11	月	ごはん		ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく スキムミルク	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	674	21.5		
				プチプチサラダ(てづくりねぎドレッシング)	ごまあぶら さとう	かいそうビードロ	もやし にんじん れんこん こまつな きゅうり ☆がねぎ	814	25.1		
				【小6・中3のみ】てづくりチーズケーキタルト	【小6・中3のみ】 さとう こむぎ(こむぎこ) バター なまクリーム マーガリン	【小6・中3のみ】 チーズ たまご	【小6・中3のみ】 レモン				
12	火	ごはん		☆島根県の郷土料理☆	こめ	牛乳		635	24.1		
				あまさぎのなんばんづけ 小1〜2こ 小4〜3こ	でんぷん あぶら さとう	わかさぎ	たまねぎ しょうが レモン はねぎ				
				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	762	28.2		
13	水	ごはん		まいだけのみそしる	じゃがいも	わかめ とうふ みそ	たまねぎ まいだけ だいこん ☆がねぎ				
14	木	ジョロフライス		☆ガーナ料理☆	こめ あぶら カレールウ	牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム アップルソース	607	28.1		
				ガーナふうチキンパブ	オリーブオイル	とりにく	レモン しょうが にんにく				
				フラッグサラダ(てづくりドレッシング)	さとう ごまあぶら	だいこん こまつな きゅうり とうもろこし パプリカ(赤・黄) レモン	715	31.2			
15	金	ごはん		ライトスープ チョコプリン	オリーブオイル じゃがいも さとう ココア	ベーコン	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				
16	土	ごはん		☆リクエスト献立☆	こめ	牛乳		723	33.3		
				からあげ ひとり2こ	でんぷん こめこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが				
				はるさめとくきわかめのサラダ(ドレッシング)	はるさめ ちゅうかドレッシング	くきわかめ	こまつな にんじん もやし きゅうり	852	37.1		
17	日	ごはん		はっほうさい	でんぷん ごまあぶら	ぶたにく いか うすらたまご	しょうが だけのこ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ ほししいだけ パプリカ(赤)				
18	月	チキンライス		☆リクエスト献立☆	こめ オリーブオイル	牛乳 とりにく	たまねぎ パプリカ(赤) トマト	690	25.4		
				ミートオムレツ	さとう	たまご とりにく	たまねぎ にんじん				
				かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ	かぼちゃ にんじん フローコリー たまねぎ	836	30.4			
19	火	ごはん		ほうれんそうともちのクリームスープ	トッポギ じゃがいも ベシャメルソース ホワイトルウ	ベーコン スキムミルク チーズ 牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし				
20	水	ごはん		さかないりおこのみやき(ソース・あおのり・かつおぶし)	こめ	牛乳		596	26.1		
				なのはなのすみそあえ(てづくりすみそだれ)	こめこ やまいも	すりみ ベーコン あおのり かつおぶし	キャベツ ☆がねぎ べにしょうが とうもろおし				
				にくすい	さとう	みそ	☆のはな きゅうり にんじん こまつな もやし れんこん	712	29.5		
21	木	わかめごはん			さとう でんぷん	とうふ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	えのきだけ ☆がねぎ にんじん				
22	金	ごはん		みそかつ(てづくりみそだれ)	こめ	のむヨーグルト わかめ		601	20.5		
				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 ごま でんぷん	ぶたにく みそ					
				けんちんじる	こんにゃく さといも でんぷん ごまあぶら	こんにゃく	きゅうり キャベツ にんじん しょうが	746	24.5		
23	土	ごはん				とうふ	だいこん にんじん ごぼう ほししいだけ ☆がねぎ こまつな				
*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		学校給食摂取基準		6〜7才	530	20.0
8〜9才	650	26.8									
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。					11回		今月の平均栄養量 《小学校》 今月の平均栄養量 《中学校》		10〜11才	780	28.0
									12〜15才	830	34.3
										651	25.8
										794	30.3



令和6年度 年間給食と栄養量

	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	665	27.0	19.8	3.1	363	2.5	2.7	334	0.61	0.52	27	4.6
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	812	31.8	22.3	3.7	380	3.0	3.2	384	0.76	0.57	31	5.6