令和7年度　5月分　学校給食予定献立表（中）

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）	材料名 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
1	木	中華麺	牛乳	みそラーメンの汁	こむぎ（めん） あぶら　ごまあぶら　ごま	牛乳 ぶたにく　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　**たまねぎ** キャベツ　とうもろこし　チンゲンサイ もやし　にら　ながねぎ	660	28.4
				ささみと切り干し大根のサラダ（ささみ・手作りピリ辛ドレッシング）	さとう　ごまあぶら	とりにく	きりぼしだいこん　にんじん　こまつな **きゅうり**　パプリカ（黄）	783	33.2
			牛乳	米粉入り桃のカップケーキ	こむぎ（ホットケーキミックス）　こめこ　さとう	たまご　牛乳	おうとう		
2	金	山菜おこわ	牛乳	**✿こどもの日献立✿** さばの南蛮漬け キャベツとアスパラのサラダ（ドレッシング） お祝い汁 柏もち	**こめ**　もちごめ　さとう でんぷん　あぶら　さとう わふうドレッシング こめこ　さとう	牛乳 さば わかめ　はんぺん あずき	わらび　にんじん　たけのこ たまねぎ　しょうが　はねぎ　レモン キャベツ　にんじん　**きゅうり**　アスパラガス　もやし **こまつな**　たけのこ　にんじん　ほししいたけ　ながねぎ	650 758	26.4 30.9
7	水	コッペパンスライス	牛乳	フランクフルト（手作りトマトソース） 新ごぼうのパスタ 野菜たっぷりコンソメスープ	こむぎ（パン） さとう こむぎ（めん）　オリーブオイル じゃがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン　ゼラチン とりにく	トマト にんにく　**たまねぎ**　しめじ　エリンギ　ごぼう　はねぎ キャベツ　たまねぎ　にんじん　セロリ　パセリ	692 846	30.2 36.1
8	木	ご飯	牛乳	**✿ハワイ料理✿** ロコモコ（グレイビーソース） キャベツと小松菜のサラダ（ドレッシング） チキンロングライススープ	**こめ** さとう　でんぷん　ホワイトルウ イタリアンドレッシング はるさめ　ごまあぶら	牛乳 とりにく　ぶたにく とりにく	**たまねぎ**　にんにく キャベツ　**こまつな**　パプリカ（赤・黄）　にんじん たまねぎ　ながねぎ　チンゲンサイ　にんじん　しょうが	605 736	21.9 25.7
9	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー 彩りサラダ（ドレッシング） そら豆　1人2個	**こめ**　むぎ じゃがいも　あぶら　カレールウ しおちゅうかドレッシング	牛乳 ぶたにく　スキムミルク	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん アップルソース　トマト キャベツ　にんじん　こまつな　**きゅうり**　パプリカ（黄） **ぞうまめ**	684 830	21.2 24.3
12	月	ご飯	牛乳	**✿我が家の自慢献立✿** ソースカツ（手作りソース） ぐる煮 小松菜のみそ汁	**こめ** こむぎ（ぱんこ）　さとう　あぶら さといも　さとう　こんにゃく	牛乳 ぶたにく あつあげ わかめ　みそ	**こまつな**　にんじん　もやし　**たまねぎ**	695 849	33.1 39.5
13	火	ご飯	牛乳	豚肉のプルコギ風 ごまみそナムル（手作りごまみそだれ） 中華風コーンスープ	**こめ** さとう　ごまあぶら さとう　ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく　みそ だいず　みそ　とうにゅう とりにく　たまご	しょうが　にんにく　にら　パプリカ（赤）　ながねぎ　キャベツ こまつな　にんじん　もやし にんじん　**たまねぎ**　とうもろこし　チンゲンサイ　ほししいたけ	642 785	30.2 35.6
14	水	ツイストパン	牛乳	オムレツ（手作りデミグラスソース） コールスロー さつまいものポタージュ	こむぎ（パン） デミグラスソース　さとう　パセリ あぶら　さとう さつまいも　あぶら　ベシャメルソース　ホワイトルウ	牛乳 たまご 牛乳　スキムミルク　チーズ	**たまねぎ**　マッシュルーム キャベツ　にんじん　たまねぎ　とうもろこし たまねぎ　パセリ	632 784	20.4 24.9
15	木	地粉うどん	牛乳	**✿大阪府の郷土料理✿** きつねうどんの汁 お好み焼き風（手作りソース・青のり・かつお節） フルーツポンチ	こむぎ（めん） さとう こめこ　やまいも　**はちみつ**　でんぷん ナタデココ	牛乳 あぶらあげ　わかめ すりみ　ベーコン　あおのり　かつおぶし	にんじん　ながねぎ　しょうが キャベツ　ながねぎ　べにしょうが とうもろこし　アップルソース パイナップル　みかん　おうとう りんご　オレンジジュース	691 798	27.7 31.1
16	金	ご飯	牛乳	ほっけの香味焼き チンジャオロース みそけんちん汁	**こめ** ごまあぶら　さとう あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん さといも　ごまあぶら	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ　みそ	にんにく　しょうが たけのこ　ピーマン　パプリカ（赤・黄） にんじん　しょうが にんじん　ごぼう　ながねぎ　**たまねぎ**　しめじ	618 757	32.6 38.7
19	月	ご飯	牛乳	チキン南蛮 豚肉と厚揚げの中華煮 若竹汁	**こめ** あぶら　さとう　でんぷん さとう　でんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく　あつあげ とうふ　わかめ　かまぼこ	しょうが　**たまねぎ**　レモン 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 たけのこ　にんじん　ながねぎ　ほししいたけ	703 859	37.0 43.4
20	火	ご飯	牛乳	豚丼の具 海藻サラダ（手作りねぎドレッシング） キャベツとさやえんどうの味噌汁	**こめ** あぶら　さとう　みずあめ ごまあぶら　さとう	牛乳 ぶたにく わかめ　くきわかめ とうふ　あぶらあげ　みそ	にんにく　**たまねぎ**　ながねぎ　えだまめ にんじん　**こまつな**　もやし　**きゅうり**　ながねぎ にんじん　キャベツ　えのきたけ　さやえんどう	625 770	30.9 36.4
21	水	はちみつパン	牛乳	チキンのパン粉焼き ビーフンペペロンチーノ ミネストローネ	こむぎ（パン） あぶら　こむぎ（こむぎこ・ぱんこ） ビーフン　オリーブオイル オリーブオイル　さとう　こむぎ（マカロニ）	牛乳 とりにく ベーコン ウインナー	パセリ　にんにく **こまつな**　ごぼう　パプリカ（赤）　しめじ　にんにく 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	669 818	31.7 37.9
22	木	ご飯	牛乳	さけフライ（ソース） 磯香和え（しょうゆ・のり） 豚汁	**こめ** こむぎ（パンこ・こむぎこ）　あぶら じゃがいも　こんにゃく	牛乳 さけ のり ぶたにく　みそ	**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 しょうが	623 762	28.7 33.9
23	金	麦ご飯	牛乳	ハッシュドポーク ミックスポテト	**こめ**　むぎ あぶら　ハヤシルウ　デミグラスソース じゃがいも　バター	牛乳 ぶたにく　スキムミルク 牛乳	しょうが　にんにく　にんじん　**たまねぎ**　トマト にんじん　とうもろこし　えだまめ　パセリ	681 836	23.5 27.5
26	月	ご飯	牛乳	かつおのオーロラソース 澄まし汁 豆腐とわかめのみそ汁	**こめ** でんぷん　あぶら　じゃがいも　さとう 	牛乳 かつお　みそ ゆば　かつおぶし あぶらあげ　とうふ　わかめ　みそ	しょうが こまつな　キャベツ　にんじん ながねぎ　**たまねぎ**　もやし	682 828	29.7 34.7
27	火	豆乳 オレンジフレンチトースト	牛乳	チリコンカン 春野菜のクリームスープ	こむぎ（パン）　さとう　**はちみつ** いんげんまめ　さとう　でんぷん オリーブオイル じゃがいも　ベシャメルソース 生クリーム　ホワイトルウ	たまご　とうにゅう　牛乳 だいず　ぶたにく とりにく　スキムミルク　牛乳 チーズ	オレンジジュース 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 キャベツ　**たまねぎ**　しめじ　にんじん	666 794	29.5 35.0
28	水	ご飯	牛乳	とりのから揚げ　1人2個 春雨の5色炒め えのきと大根のみそ汁	**こめ** あぶら　でんぷん あぶら　はるさめ　ごまあぶら　さとう　ごま 	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ　わかめ　みそ	にんにく しょうが　にんにく たけのこ　にんじん　にら　きくらげ　**たまねぎ** えのきたけ　だいこん　ながねぎ　もやし　**たまねぎ**	681 826	31.6 37.3
29	木	中華麺	牛乳	豆乳ごま担々麺の汁 肉シューマイ　1人3個 プチプチサラダ（ドレッシング）	こむぎ（めん） ごまあぶら　ごま　でんぷん こむぎ（かわ）　ごまあぶら ちゅうかドレッシング	牛乳 ぶたにく　とうにゅう　みそ ぶたにく かいそうビードロ	しょうが　にんにく　にんじん　たけのこ ながねぎ　チンゲンサイ　にら たまねぎ　しょうが もやし　にんじん　れんこん　**こまつな**　**きゅうり**	638 813	26.6 33.3
30	金	ご飯	牛乳	カレーそぼろ丼の具 どさんこ汁	**こめ** あぶら　さとう じゃがいも　あぶら	牛乳 とりにく　たまご ぶたにく　みそ	ごぼう　にんじん　**たまねぎ**　しょうが にんじん　たまねぎ　ながねぎ　もやし　にんにく とうもろこし　しょうが　ほししいたけ	658 806	29.4 34.9

＊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
20回

学校給食摂取基準		栄養量	
	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》	660	28.5
今月の平均栄養量	《中学校》	802	33.7