



令和7年度 5月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

曜日	献立名	材 料				米重量	小 中
		主 食	献立名	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】		
1 木	ちゅうかめん	みそラーメンのしる	こむぎ(めん)	牛乳	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 たら ながねぎ	660	28.4
		さきみどりほしだいこんのサラダ (さきみ・てづくりりからドレッシング) こめこいりもものカップケーキ	あぶら ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎ(わか-持加) こめこ さとう	ぶたにく みそ とりにく たまご 牛乳	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 たら ながねぎ	783	33.2
2 金	さんさい おこわ	☆こどもの日献立☆ さほのなんぼんつけ キャベツとアスパラのサラダ(ドレッシング) おいわいしる	こめ もちこめ さとう でんぷん あぶら さとう わふうドレッシング	牛乳 さば わかめ はんぺん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しょうが はねぎ レモン キャベツ にんじん じゃがいも アスパラガス もやし こまつな じゃがいも にんじん ほししいだけ ながねぎ	650	26.4
		かしわもち	こめこ さとう こむぎ(パン)	牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しょうが はねぎ レモン キャベツ にんじん じゃがいも アスパラガス もやし こまつな じゃがいも にんじん ほししいだけ ながねぎ	758	30.9
7 水	コッパン スライス	フランクフルト(てづくりトマトソース) しんごぼろの Pasta やさいたっぷりコンソメスープ	さとう こむぎ(めん) オリーブオイル じゃがいも	フランクフルト ベーコン せうちん 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	30.2
8 木	ごはん	☆ハワイ料理☆ ロコモコ(グレイビーソース) キャベツとごまのサラダ(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 ホウイトルウ 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 たまご	しょうが 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	21.9
		ポークカレー いろどりサラダ(ドレッシング) そろまめ ひとり2こ	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	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 じゃがいも パプリカ(黄)	684	21.2
12 月	ごはん	☆雪が家の前献立☆ ソースカツ(てづくりソース) くるに こまつなみそしる	こめ こむぎ(ばんこ) さとう あぶら さといも さとう こんにゃく	牛乳 ぶたにく わかめ	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう こまつな にんじん もやし たまねぎ	695	33.1
		ぶたにくのフルコギらう ごまみそナムル(てづくりごまみそだれ) ちゅうかからコンソメスープ	さとう ごまあぶら さとう ごま でんぷん	ぶたにく みそ だいすき みそ とうじゅう とりにく たまご	しょうが にんにく たら(アフリカ産) はねぎ 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 ほししいだけ	642	30.2
14 水	ツイストパン	☆大阪府の郷土料理☆ きつねうどんのしる おこのみやきらう (てづくりソース・あおのり・かつおぶし) フルーツポンチ	こむぎ(めん) さとう こめ やまいも けちみつ 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	にんにく たまねぎ 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	27.7
		ほっけのこうみやき チンジャオロース みそけんちんじる	こまつな 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 ぶたにく とうじゅう みそ	しょうが にんにく だいこん にんじん しょうが 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	32.6
19 月	ごはん	チキンなんぼん ぶたにくにあつあげのちゅうかに わかたけしる	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	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 だけのこ にんじん ながねぎ ほししいだけ	703	37.0
		ぶたにくのく かいぞうサラダ(てづくりねぎドレッシング) キャベツとさやえんどうのみそしる	あぶら さとう みそあめ こまつな さとう	ぶたにく わかめ くきわかめ とうじゅう 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 じゃがいも にんじん キャベツ えのきたけ さやえんどう	625	30.9
23 水	はちみつパン	チキンのパンこやき ピーマンパセロンチーズ ミネストローネ	こむぎ(パン) あぶら こむぎ(とむぎこ・ばんこ) ピーマン オリーブオイル オリーブオイル さとう こむぎ(マカロコ)	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	31.7
		ざけフライ(ソース) いそがえ(しょうゆ・のり) とんじる	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 ざけ のり	しょうが にんにく 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	28.7
25 金	むぎごはん	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	23.5
		こまつなオーロラソース ゆばいりあひだし(しょうゆ・かつおぶし) とうじゅうわかめのみそしる	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ゆば かつおぶし	牛乳 かつお みそ ゆば かつおぶし あぶらあげ とうじゅう わかめ みそ	しょうが 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	29.7
27 火	とうじゅう オレンジ フレンチ トースト	チリコンカン はるやさいのクリームスープ	こむぎ(パン) さとう けちみつ 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 ホウイトルウ	牛乳 たいす 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	29.5
		とりのからあげ ひとり2こ はるさめのりしょうゆいため えのきたけにんごのみそしる	あぶら でんぷん あぶら はるさめ じゃがいも さとう こめ こむぎ(めん)	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ みそ	しょうが にんにく だけのこ にんじん たら 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	31.6
29 木	ちゅうかめん	とうじゅうごまたんめんものしる にくシューマイ ひとり2こ プチチチサラダ(ドレッシング)	こまつな ごま でんぷん こむぎ(わか) こまつな ちゅうかドレッシング	ぶたにく とうじゅう みそ ぶたにく あひそうピードロ	しょうが にんにく にんじん だけのこ ながねぎ チンゲンサイ たら たまねぎ しょうが もやし にんじん れんこん こまつな じゃがいも	638	26.6
		カレーをほろどんのく とさんこしる	あぶら さとう じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく 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 ほししいだけ	813	33.3
30 金	ごはん	カレールウをほろどんのく とさんこしる	あぶら さとう じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく 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 ほししいだけ	658	29.4
		給食	給食回数	20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 今月の平均摂取量(小学校) 660 28.5 今月の平均摂取量(中学校) 802 33.7		

*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。