



# 令和7年度 6月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

日曜日	曜日	献立名		材 料 名			栄養量	小中	
		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)
○	月	ごはん	牛乳	ピピンパ たまごいりサラダ(たまご・ドレッシング) すいぎょうざスープ	ごはん たまご たまご	牛乳 ぶたにく ぶたにく	にんじん もやし だいこん ほうれんそう ごぼう ぜんまい	632 773	26.0 30.3
○	火	ごはん	牛乳	あじのレモンふうみ ちくぜんに こまつなとこうどうろのみぞしる	あぶら あぶら あぶら	牛乳 あじ とりにく あつあげ	レモン たまねぎ れんこん にんじん えだまめ ほししいたけ	722 880	34.7 41.5
○	水	ソフト フランスパン	牛乳	<b>お楽しみ献立</b> スパイシーチキン かみかみラウンドシチュー てづくりフルーツジャム アーモンドフィッシュ	ごはん(パン) オリブオイル あぶら さとう アーモンド こま さとう	牛乳 とりにく ぶたにく スキムミルク いわし	レモン たまねぎ にんにく しょうが しょうが にんにく たまねぎ れんこん ヤングコーン いんげん マッシュルーム トマト にんじん みかん あうとう りんご レモン アップルソース	604 735	31.5 37.2
○	木	じごなうどん	牛乳	なすなんぼほうどんのしる コーンとえだまめのかきあげ とさずあえ(てづくりとさず・かつおだし)	あぶら あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ こんぶ	なす ほししいたけ にんじん わかめ しょうが	622 776	26.1 31.2
○	金	ごはん	牛乳	てづくりかぼちゃコロッケふう(ソース) はるさめのピリからいため じゃがいものみぞしる	あぶら あぶら はるさめ さとう こま	牛乳 とりにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ だけのこ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが にんにく	638 778	23.9 27.8
○	月	ごはん	牛乳	レバーとボタノのオーロラソース いそかあえ(のり・しょうゆ) ごじる	あぶら あぶら さといも	ぶたレバー のり	こまつな もやし にんじん とうもろこし	709 860	28.3 33.2
○	火	ごはん	牛乳	さばのみそにふう キャベツときゅうりのそくせきづけ あおなとかまぼこのおすいもの	でんぷん さとう こま はるさめ でんぷん	さば みそ こんぶ かまぼこ	しょうが キャベツ にんじん しょうが にんじん みつば なす たまねぎ だけのこ ほうれんそう	644 792	24.5 28.9
○	水	パン	牛乳	なすのミートソースやき おめひきのサラダ(てづくりピリからドレッシング) ABCスープ	あぶら あぶら さとう こま あぶら	ぶたにく チーズ とりにく	パインアップル セロリ たまねぎ にんじん トマト にんじん こまつな もやし えだまめ キャベツ れんこん おめひき	604 799	23.6 29.1
○	木	キャロット ピラフ	ジュア	<b>お楽しみ献立</b> どりむねにくのカレーふうみフライ コールスロー やさしいきのこのクリームスープ	あぶら こま あぶら さとう じゃがいも ベジタブルソース ホワイトルウ なまクリーム	ぶたにく とりにく とりにく とりにく スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん とうもろこし あかピーマン しょうが にんにく キャベツ キャベツ たまねぎ とうもろこし エリンギ マッシュルーム しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ	705 881	28.6 34.5
○	金	ごはん	牛乳	ぶたキムチ トックいりわかめスープ	さとう こま あぶら	ぶたにく たまご わかめ なると	しょうが にんにく にんじん たら たまねぎ もやし キャベツ しめじ はくさいキムチ	622 758	27.1 31.7
○	月	ごはん	牛乳	あげどりのあますあんかけ こまつなのおひだし(かつおだし・しょうゆ) いんげんとかぼちゃのみぞしる	あぶら あぶら でんぷん さとう こま あぶら	とりにく とりにく とりにく かつおだし	しょうが にんじん なす たまねぎ えだまめ こまつな にんじん もやし とうもろこし キャベツ いんげん なす たまねぎ しめじ かぼちゃ	641 782	31.9 37.3
○	火	ごはん	牛乳	さしよろろぼろどんのく ほっかいどうみそしる わいどうみかん	あぶら あぶら さとう じゃがいも バター あぶら	とりにく たまご ぶたにく わかめ とうら みそ	れんこん えだまめ しょうが にんじん たまねぎ なす ほししいたけ にんにく しょうが ちんねん	734 886	33.4 39.3
○	水	くらパン	牛乳	<b>お楽しみ献立</b> トルティージャ(てづくりトマトソース) エンペドラット(ツナ・ドレッシング) ガスパチョウスープ	ごはん(パン) じゃがいも さとう あぶら こま あぶら さとう こま あぶら	牛乳 たまご 牛乳 チーズ ツナ いんげん まめ オリブオイル じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ キャベツ こまつな にんじん にんにく セロリ たまねぎ トマト パセリ	621 767	24.8 29.7
○	木	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメンのしる あげきょうざ ひとり2こ きりほしだいこんのソースいため	あぶら あぶら こま あぶら さとう あぶら かまぼこ	とりにく とりにく ぶたにく ぶたにく ベーコン あおさ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし たら たまねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ たら きりほしだいこん にんじん だけのこ チンゲンサイ たまねぎ	609 779	27.2 33.6
○	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ごんにゃくサラダ(ドレッシング)	あぶら 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 たまねぎ にんじん トマト アップルソース	647 795	20.7 23.9
○	月	ごはん	牛乳	<b>お楽しみ献立</b> どんかつ(てづくりデミグラスソース) じゃぶ ばちしる	あぶら さとう デミグラスソース ハヤシルウ こま あぶら さとう こま あぶら さとう こま あぶら	ぶたにく ぶたにく とりにく とうら あぶら あぶら かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ キャベツ こまつな にんじん にんにく セロリ たまねぎ たまねぎ ほししいたけ	666 827	28.1 33.3
○	火	ごはん	牛乳	えびシューマイ ひとり2こ ひじきのらしょくナムル(てづくりだれ) マーボーとうら	こま あぶら さとう あぶら でんぷん さとう こま あぶら でんぷん	えび すりみ ひじき とら ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ キャベツ もやし たら たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ レモン にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ なす たまねぎ にんにく しょうが トマト	690 860	28.4 34.5
○	水	きなこあげパン	牛乳	ぶたにくとまめのトマトに ワンタンスープ	でんぷん あぶら あぶら さとう こま あぶら さとう こま あぶら	牛乳 きなこ いんげん まめ ひよこまめ ぶたにく とりにく	にんじん セロリ たまねぎ にんじん トマト とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ	606 733	23.8 27.4
○	木	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに にくじゃが(ハッピーにんじん) なすとわかめのみぞしる	さとう あぶら さとう あぶら でんぷん さとう こま あぶら	いわし いわし さとう あぶら あぶら あぶら わかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ なす たまねぎ たまねぎ もやし みょうが	623 768	27.6 32.7
○	金	ごはん	牛乳	てづくりゼリーライ ぶたにくとなすのみそいため うすたまじる	じゃがいも あぶら こま あぶら さとう こま あぶら さとう こま あぶら	牛乳 おから ぶたにく みそ うすたまご	たまねぎ たまねぎ にんじん なす ピーマン パプリカ(赤・黄) たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん えのきたけ ほししいたけ たまねぎ	675 823	25.6 30.1
○	月	ごはん	牛乳	ほっほうさい ナムル(てづくりだれ) ひやっこ(しょうゆ)	こま あぶら でんぷん さとう こま あぶら	ぶたにく い うすたまご とうら	しょうが だけのこ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ きくらげ パプリカ(赤)	617 745	28.7 33.4

\*日付が○で囲む日は、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	21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)	649	27.4
			今月の平均栄養量(中学校)	800	32.4