令和7年度　**7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 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	火	ご飯		**✿我が家の自慢献立✿**	**こめ**	牛乳		735	27.6
				BBQポテチキ	でんぷん　じゃがいも　あぶら さとう	とりにく	にんにく		
				油麩とひじきの煮物	こむぎ（ふ）　こんにゃく　さとう	ひじき	にんじん　れんこん　えだまめ	929	34.0
			牛乳	野菜たっぷりみそ汁	あぶらあげ	とうふ　みそ	**たまねぎ　こまつな**　キャベツ　にんじん		
②	水	黒パン		**✿オーストラリア料理✿**	こむぎ（パン）	ジョア		705	30.4
				チキンパルミジャーナ（手作りトマトソース）	こむぎ（こむぎこ・パンこ）　あぶら バター　さとう	とりにく　チーズ　たまご	にんにく　トマト		
				カラフルサラダ（ドレッシング）	イタリアンドレッシング		キャベツ　にんじん　こまつな　**きゅうり** とうもろこし　**パプリカ(黄)**	879	36.6
			ジョア	パンプキンスープ	あぶら　なまクリーム ベシャメルソース　ホワイトルウ	牛乳　スキムミルク　チーズ	**たまねぎ**　かぼちゃ　パセリ		
3	木	地粉うどん			こむぎ（めん）	牛乳		609	28.0
				五目京風うどんの汁	あぶらあげ　さとう	とりにく　わかめ　なると	にんじん　**ながねぎ**　ほししいたけ　えのきたけ		
				ちくわの磯辺揚げ　１人２本	こむぎ（てんぷらこ）　あぶら	あおのり　ちくわ			
			牛乳	磯香あえ（のり・しょうゆ）		のり	こまつな　にんじん　もやし　とうもろこし	790	35.0
4	金	ご飯			**こめ**	牛乳		631	28.2
				さばの香味焼き	さとう　ごまあぶら	さば	しょうが　にんにく		
				春雨の５色炒め	あぶら　はるさめ　ごまあぶら さとう　ごま	ぶたにく	たけのこ　にんじん　にら　きくらげ　**たまねぎ**	809	35.6
			牛乳	うずたま汁	でんぷん	うずらたまご　かまぼこ	にんじん　チンゲンサイ　**ながねぎ**　えのきたけ だいこん		
⑦	月	わかめご飯		**◇七夕献立◇**	**こめ**	牛乳　わかめ		652	18.9
				星形コロッケ（ソース）１人２個	こむぎ（ころも）　あぶら じゃがいも　さとう	とりにく　ぶたにく	たまねぎ		
				七夕汁	こむぎ（ふ・そうめん）	とりにく	にんじん　ほししいたけ　オクラ **ながねぎ**　しょうが	846	23.8
			牛乳	七夕フルーツポンチ	ナタデココ		パイナップル　みかん　おうとう　りんご オレンジジュース		
⑧	火	ご飯			**こめ**	牛乳		650	31.2
				３色そぼろ丼の具	あぶら　さとう	とりにく　たまご	れんこん　えだまめ　しょうが		
				夏野菜豚汁	あぶら　こんにゃく　**じゃがいも**	ぶたにく　みそ	ズッキーニ　**なす**　にんじん　**ながねぎ**　しょうが	831	38.4
			牛乳						
⑨	水	ご飯		**☆沖縄県の郷土料理☆**	**こめ**	牛乳		591	27.4
				グルクンの竜田揚げ	あぶら　でんぷん	グルクン	しょうが		
				ゴーヤチャンプルー	ごまあぶら　あぶら　ごま	とうふ　ぶたにく　たまご	ゴーヤ　にんじん		
			牛乳	もずくスープ		もずく	にんじん　**ながねぎ**　えのきたけ　チンゲンサイ	761	34.5
⑩	木	ツイストパン			こむぎ（パン）	牛乳		598	26.4
				コーンとマカロニのグラタン	こむぎ（マカロニ）　あぶら ベシャメルソース　バター	とりにく　スキムミルク 牛乳　ヨーグルト　チーズ	**とうもろこし**　にんじん　**たまねぎ**		
				ツナ入りポテトサラダ（ツナ・ドレッシング）	じゃがいも　フレンチドレッシング	ツナ	**パプリカ(赤・黄)　きゅうり**　えだまめ	848	34.7
			牛乳	夏野菜たっぷりコンソメスープ		ベーコン　こうやどうふ	キャベツ　**たまねぎ**　にんじん　かぼちゃ ズッキーニ　セロリ　パセリ		
11	金	ご飯			**こめ**	牛乳		654	31.6
				チキン南蛮	でんぷん　あぶら　さとう	とりにく	しょうが　**たまねぎ**　レモン		
				キャベツときゅうりの即席漬け		こんぶ	キャベツ　**きゅうり**　にんじん　しょうが	832	38.7
			牛乳	春雨入りごまみそ汁	あぶら　はるさめ　ごま	ぶたにく　みそ	だいこん　にんじん　もやし　**ながねぎ**		
⑭	月	ご飯			**こめ**	牛乳		664	29.1
				ヤンニョムチキン	でんぷん　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま	とりにく	にんにく		
				ビーフンのソース炒め	ビーフン　あぶら	ベーコン	たけのこ　ピーマン　ほししいたけ　**たまねぎ** にんじん　もやし	843	35.7
			牛乳	中華わかめスープ	ごまあぶら	わかめ　なると　とうふ	**たまねぎ　ながねぎ**　チンゲンサイ　にんじん		
⑮	火	麦ご飯		**✿セレクトデザート✿**	**こめ**　むぎ	牛乳		731	21.0
				夏野菜カレー	あぶら　**じゃがいも**　カレールウ	とりにく　スキムミルク	しょうが　にんにく　にんじん　**たまねぎ** **かぼちゃ**　トマト　ヤングコーン　ピーマン アップルソース　**なす**　ズッキーニ		
				サクサクサラダ（ワンタン・ドレッシング）	こむぎ（ワンタン）　あぶら わふうドレッシング	こんぶ　かいそうビードロ	れんこん　にんじん　**こまつな**　キャベツ	920	26.0
			牛乳	セレクトデザート	シークヮーサーゼリー　カスタード風クレープ　牛乳プリン（乳）				

＊日付が〇で囲んである日は、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	学校給食摂取基準		
１１回	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》	656	27.3
	今月の平均栄養量　《中学校》	844	33.9

令和７年度1学期平均栄養量

		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	658	28.5	19.0	3.2	375	2.5	2.5	300	0.55	0.49	27	4.0
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	817	34.1	22.2	3.8	413	3.1	3.0	349	0.68	0.55	31	5.2