



令和7年度 7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			栄養量			
		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		
1	火	ごはん		☆我が家の自備献立☆	こめ	牛乳		735	27.6		
				BBQポテチキ	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	とりにく	にんにく				
				あぶらふとひじきのにも	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				
				牛乳	やさいたっぷりみそしる	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	929	34.0	
②	水	くろばん		☆オーストラリア料理☆	こむぎ(パン)	ジョア		705	30.4		
				チキンバルミジャーナ(てづくりトマトソース)	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)				
				牛乳	パンブキンスープ	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kimミルク チーズ	たまねぎ かぼちゃ パセリ	879	36.6	
3	木	じごなうどん			こむぎ(めん)	牛乳					
				ごもくきょうふうのしる	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 えのきだけ	609	28.0		
				ちくわのいそべあげ ひとり2ほん	こむぎ(てんぷらこ) あぶら	あおのり ちくわ					
				牛乳	いそかあえ(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	ごはん			こめ	牛乳		631	28.2		
				さばのこうみやき	さとう ごまあぶら	さば	しょうが にんにく				
				はるさめの5しょくいため	あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	ふたにく	たけのこ にんじん なら きくらげ たまねぎ	809	35.6		
				牛乳	うずたまじる	でんぶん	うずらたまご かまぼこ	にんじん チンゲンサイ ながねぎ えのきだけ だいこん			
⑦	月	わかめごはん		◇七夕献立◇	こめ	牛乳 わかめ		652	18.9		
				ほしがたコロッケ(ソース) 小1~1こ 小5~2こ	こむぎ(ころも) あぶら じゃがいも さとう	とりにく ふたにく	たまねぎ				
				たなばたじる	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	たなばたフルーツポンチ	ナタデココ	パイナップル みかん おとう りんご オレンジジュース				
⑧	火	ごはん			こめ	牛乳		650	31.2		
				3しょくそぼろどんのぐ	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				
				なつやさいとんじる	あぶら こんにゃく じゃがいも	ふたにく 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	ごはん		★沖縄県の郷土料理★	こめ	牛乳		591	27.4		
				グルクンのたつたあげ	あぶら でんぶん	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 ふたにく たまご	ゴーヤ にんじん	761	34.5		
				牛乳	もずくスープ		もずく	にんじん ながねぎ えのきだけ チンゲンサイ			
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kim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				
				ツナいりポテトサラダ(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	なつやさい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	ごはん			こめ	牛乳		654	31.6		
				チキンなんばん	でんぶん 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そくせきづけ		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが	832	38.7		
				牛乳	はるさめいりごまみそしる	あぶら はるさめ ごま	ふたにく みそ	だいこん にんじん もやし ながねぎ			
⑭	月	ごはん			こめ	牛乳		664	29.1		
				ヤンニョムチキン	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく	にんにく				
				ビーフンのソースいため	ビーフン あぶら	ベーコン	たけのこ ビーマン ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし	843	35.7		
				牛乳	ちゅうかわかめスープ	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	むぎごはん		☆セレクトデザート☆	こめ むぎ	牛乳		731	21.0		
				なつやさいカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく スkim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 ビーマン アップルソース なす スッキーニ	920	26.0		
				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				
				牛乳	セレクトデザート						
					シークワーサーゼリー カスタード風クレープ 牛乳プリン(乳)						
*日付が○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 11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》		656
							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