



令和7年度 9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			材 料			栄養量 エネルギー	中 小
	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】		
②	火	シュガー揚げパン	豆とマカロニのミートソース煮 高野豆腐入りコンソメスープ 牛乳	こむぎ(パン) あぶら さとう	牛乳		604	22.1
				こむぎ(マカロニ) あぶら さとう	ふたにく いんげんまめ だいず ベーコン こうやどうふ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ	751	27.2
③	水	ご飯	ハッシュドポーク ミックスポテト 牛乳	あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	牛乳		667	24.2
				じゃがいも パター	ふたにく 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	857	30.1
4	木	中華麺	えびシューマイ 1人2個 プチプチサラダ(ドレッシング) 豆腐ラーメンの汁 牛乳	こむぎ(めん)	牛乳		609	26.8
				こむぎ(かわ) でんぷん	えび すりみ	たまねぎ キャベツ	814	35.4
⑤	金	ご飯	野菜たっぷりそぼろどんの具 具たくさんどん汁 牛乳	さとう	牛乳		661	32.0
				あぶら こんにゃく さつまいも	とりにく ふたにく だいずフレーク	しょうが にんにく にんじん ビーマン たまねぎ れんこん えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ しょうが	841	39.3
8	月	ご飯	♥フレンチ献立♥ チキン南蛮 キャベツとこんにゃくのおかか和え(しょうゆ・かつお節) 豆腐ときのこのみそ汁 牛乳	こめ	牛乳		632	32.2
				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	809	39.5
⑨	火	ご飯	♥夏バテ予防献立♥ ヒビンパ ひじきの豆苗ナムル(手づくりダレ) トックスープ 牛乳	こめ	牛乳		607	24.5
				あぶら こんにゃく さとう こま こまあぶら	ふたにく	にんにく にんじん もやし だいこん ほうれんそう きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ レモン	775	30.5
⑩	水	食パン	チキンのパン粉焼き 手作りブルーベリージャム 牛乳 南瓜のポタージュスープ	こむぎ(パン)	牛乳		666	29.5
				こむぎ(こむぎこ・パンこ) あぶら さとう	とりにく	にんにく パセリ ブルーベリー レモン アップルソース	887	38.0
11	木	ご飯	アジフライ(ソース) 切り干し大根の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	こめ	牛乳		685	29.2
				あぶら こむぎ(パンこ・こむぎこ) あじ	とりにく あつあげ	きりほししいたけ にんじん れんこん えだまめ あぶらあげ わかめ みそ	873	36.2
⑫	金	ご飯	ソイ丼の具 キャベツときゅうりの即席漬 牛乳	こめ	牛乳		665	30.6
				あぶら さとう カレールウ	だいず ふたにく とりにく だいずフレーク	しょうが だけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	846	37.5
⑬	火	ご飯	★東京都の郷土料理★ いわしのかば焼き 小松菜の酢みそ和え(手作りダレ) ちゃんこスープ 牛乳	こめ	牛乳		669	26.0
				あぶら でんぷん さとう こま さとう	いわし みそ	しょうが きゅうり にんじん もやし れんこん こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ しめじ	853	32.8
⑭	水	バターロール	チーズオムレツ チリコンカン ワンタンスープ 牛乳	こむぎ(パン) なまクリーム マーガリン さとう	牛乳		655	25.4
				じゃがいも オリブオイル さとう でんぷん こむぎ(ワンタン)	だまご チーズ だいず いんげんまめ ふたにく とりにく	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 にんじん ながねぎ だけのこ チンゲンサイ	844	31.8
18	木	地粉うどん	肉汁うどんの汁 さつまいものかき揚げ そうめん南瓜のサラダ(ドレッシング) 牛乳	こむぎ(めん)	牛乳		668	26.4
				あぶら	ふたにく こんぶ あぶらあげ	しょうが ほししいたけ にんじん ながねぎ えのきだけ たまねぎ みつば	863	33.1
⑮	金	ご飯	♥フレンチ献立♥ マーボー豆腐 ナムル(手作りダレ) 牛乳	こめ	牛乳		620	25.0
				あぶら さとう でんぷん こまあぶら さとう こまあぶら	とうふ ふたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ ながねぎ トマト こまつな にんじん もやし	796	31.3
22	月	ご飯	レバーとポテトのオーロラソース 磯香和え(しょうゆ・のり) どさんこ汁 牛乳	こめ	牛乳		689	25.2
				じゃがいも あぶら さとう	ふたにく のり	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ もやし ほししいたけ	876	31.0
⑳	水	コッペパン スライス	フランクフルト(手作りトマトソース) 焼きそば ABCスープ 牛乳	こむぎ(パン)	牛乳		691	30.3
				さとう	フランクフルト	トマト	884	37.9
25	木	ご飯	さばの蔥田焼き(香味ソース) 大豆とひじきの煮物 根菜汁 牛乳	こめ	牛乳		715	28.4
				でんぷん さとう こまあぶら こまあぶら さとう	さば とりにく ひじき さつまあげ だいず	ながねぎ しょうが にんにく にんじん れんこん にんじん ながねぎ こぼろ みつば	867	33.5
㉑	金	麦ご飯	チキンカレー 海藻サラダ(手作りねぎドレッシング) 牛乳	こめ ねぎ	牛乳		638	21.2
				あぶら じゃがいも カレールウ こまあぶら さとう	とりにく スキムミルク わかめ くきわかめ	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 にんじん こまつな もやし きゅうり ながねぎ	822	26.4
㉒	月	ご飯	●我が家の自備献立● チーズタッカルビ のり入りサラダ(ドレッシング・のり) ゆば入り中華風コンソメスープ 牛乳	こめ	牛乳		616	26.0
				さとう さつまいも あぶら でんぷん しおちゅうかドレッシング	とりにく みそ チーズ わかめ のり	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら はくさいキムチ 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	788	32.0
㉓	火	ご飯	♥カンボジア料理♥ バイサイチュルック カンボジア風サラダ(手作りドレッシング) 牛乳	こめ	牛乳		627	28.3
				あぶら さとう みずあめ さとう あぶら	ふたにく	にんにく たまねぎ ながねぎ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ パプリカ(赤・黄) レモン チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ながねぎ みつば レモン	798	35.0

*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	19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)	652	27.0
			今月の平均栄養量(中学校)	834	33.6