令和7年度　9月分　学校給食予定献立表（小）

宮代町教育委員会

日	曜日	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
②	火	シュガーあげパン	牛乳	まめとマカロニのミートソースに こうやどうふいりコンソメスープ	こむぎ（パン）　あぶら　さとう こむぎ（マカロニ）　あぶら　さとう	牛乳 ぶたにく　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	604 751	22.1 27.2
③	水	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ミックスポテト	**こめ** 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	667 857	24.2 30.1
4	木	ちゅうかめん	牛乳	えびシューマイ　ひとり2こ プチプチサラダ（ドレッシング） とうふラーメンのしる	こむぎ（めん） こむぎ（かわ）　でんぷん ちゅうかドレッシング さとう　ごまあぶら　でんぷん	牛乳 えび　すりみ かいそうビードロ ぶたにく　とうふ　うずらたまご	たまねぎ　キャベツ キャベツ　にんじん　れんこん　**こまつな**　きゅうり しょうが　にんにく　チンゲンサイ　**ながねぎ**　もやし　にんじん	609 814	26.8 35.4
⑤	金	ごはん	牛乳	**♥フレンズ献立♥** やさいたっぷりそぼろどんのぐ ぐだくさんとんじる	**こめ** さとう あぶら　こんにゃく　さつまいも	牛乳 とりにく　ぶたにく　だいずフレーク ぶたにく　あぶらあげ　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　ピーマン 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	661 841	32.0 39.3
8	月	ごはん	牛乳	**♥フレンズ献立♥** チキンなんばん キャベツとこんにゃくのおかかあえ（しょうゆ・かつおぶし） とうふときのこのみそしる	**こめ** でんぷん　あぶら　さとう サラダこんにゃく	牛乳 とりにく かつおぶし わかめ　とうふ　みそ	しょうが　たまねぎ　レモン **こまつな**　キャベツ　にんじん　もやし えのきたけ　まいたけ　こまつな　たまねぎ　**ながねぎ**	632 809	32.2 39.5
⑨	火	ごはん	牛乳	**✿夏バテ予防献立✿** ビビンバ ひじきの5しょくナムル（てづくりダレ） トックスープ	**こめ** あぶら　こんにゃく　さとう　ごま　ごまあぶら ごまあぶら　さとう トック	牛乳 ぶたにく ひじき とりにく	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 たまねぎ　チンゲンサイ　ほししいたけ　しめじ たけのこ　**ながねぎ**	607 775	24.5 30.5
⑩	水	しょくパン	牛乳	チキンのパンこやき てづくりブルーベリージャム かぼちゃのポタージュスープ	こむぎ（パン） こむぎ（こむぎこ・パンこ）　あぶら さとう 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 とりにく 牛乳　スキムミルク　チーズ	にんにく　パセリ **ブルーベリー**　レモン　アップルソース たまねぎ　かぼちゃ	666 887	29.5 38.0
11	木	ごはん	牛乳	アジフライ（ソース） きりぼしだいこんのにもの じゃがいもとわかめのみそしる	**こめ** あぶら　こむぎ（パンこ・こむぎこ） こんにゃく　ごまあぶら　さとう じゃがいも	牛乳 あじ とりにく　あつあげ あぶらあげ　わかめ　みそ	きりぼしだいこん　にんじん　れんこん　えだまめ **ながねぎ**　たまねぎ　えのきたけ	685 873	29.2 36.2
⑫	金	ごはん	牛乳	ソイどんのぐ キャベツときゅうりのそくせきづけ	**こめ** あぶら　さとう　カレールウ	牛乳 だいず　ぶたにく　とりにく　だいずフレーク こんぶ	しょうが　たけのこ　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	665 846	30.6 37.5
⑯	火	ごはん	牛乳	**★東京都の郷土料理★** いわしのかばやき こまつなのすみそあえ（てづくりダレ） ちゃんこスープ	**こめ** あぶら　でんぷん　さとう　ごま さとう こむぎ（パンこ）　でんぷん	牛乳 いわし みそ とりにく　とうふ	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	669 853	26.0 32.8
⑰	水	バターロール	牛乳	チーズオムレツ チリコンカン ワンタンスープ	こむぎ（パン）　なまクリーム　マーガリン さとう じゃがいも　オリーブオイル　さとう　でんぷん こむぎ（ワンタン）	牛乳 たまご　チーズ だいず　いんげんまめ　ぶたにく 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**　たけのこ　チンゲンサイ	655 844	25.4 31.8
18	木	じごなうどん	牛乳	にくじるうどんのしる さつまいものかきあげ そうめんかぼちゃのサラダ（ドレッシング）	こむぎ（めん） あぶら さつまいも　こむぎ（てんぷらこ）　あぶら 和風ドレッシング	牛乳 ぶたにく　こんぶ　あぶらあげ **そうめんかぼちゃ**　きゅうり　とうもろこし　にんじん　れんこん	しょうが　ほししいたけ　にんじん　**ながねぎ** えのきたけ　たまねぎ えだまめ　たまねぎ　みつば	668 863	26.4 33.1
⑲	金	ごはん	牛乳	**♥フレンズ献立♥** マーボーどうふ ナムル（てづくりダレ）	**こめ** あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら さとう　ごまあぶら	牛乳 とうふ　ぶたにく　みそ	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ ほししいたけ　たけのこ　**ながねぎ**　トマト こまつな　にんじん　もやし	620 796	25.0 31.3
22	月	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース いそかあえ（しょうゆ・のり） どさんこじる	**こめ** じゃがいも　あぶら　さとう あぶら　じゃがいも	牛乳 ぶたにく のり ぶたにく　みそ	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	689 876	25.2 31.0
㉔	水	コッペパン スライス	牛乳	フランクフルト（てづくりトマトソース） やきそば ABCスープ	こむぎ（パン） さとう こむぎ（めん）　あぶら こむぎ（マカロニ）	牛乳 フランクフルト ぶたにく　あおのり　ゼラチン とりにく	トマト キャベツ　もやし　にんじん　ピーマン　にら たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　エリンギ セロリ　パセリ	691 884	30.3 37.9
25	木	ごはん	牛乳	さばのたつたやき（こうみソース） だいずとひじきのにもの こんさいじる	**こめ** でんぷん　さとう　ごまあぶら ごまあぶら　さとう じゃがいも	牛乳 さば とりにく　ひじき　さつまあげ　だいず あつあげ	**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**　ごぼう　みつば	715 867	28.4 33.5
㉖	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ（てづくりねぎドレッシング）	**こめ**　むぎ あぶら　じゃがいも　カレールウ ごまあぶら　さとう	牛乳 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**	638 822	21.2 26.4
29	月	ごはん	牛乳	**●我が家の自慢献立●** チーズタッカルビ のりいりサラダ（ドレッシング・のり） ゆばいりちゅうかふうコーンスープ	**こめ** 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 でんぷん	牛乳 とりにく　みそ　チーズ わかめ　のり なると　ゆば	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	616 788	26.0 32.0
㉚	火	ごはん	牛乳	**✿カンボジア料理✿** バイサイチュルーク カンボジアふうサラダ（てづくりドレッシング） クイティウ	**こめ** あぶら　さとう　みずあめ さとう　あぶら フォー	牛乳 ぶたにく とりにく	**ながねぎ**　たまねぎ　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	627 798	28.3 35.0

＊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
１９回

学校給食摂取基準		エネルギー	たんぱく質
	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