令和7年度　10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）	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	水	ツイストパン	牛乳	チキンのこんがりやき	こむぎ（パン）	牛乳		638	28.3
				こんにゃくサラダ（てづくりたまねぎドレッシング）	こむぎ（パンこ・コーンフレーク）　マヨネーズ	とりにく			
				ミネストローネ	サラダこんにゃく　あぶら　さとう	わかめ	にんじん　きゅうり　**こまつな**　もやし　しょうが　たまねぎ	833	35.0
					オリーブオイル　じゃがいも　さとう	ベーコン	にんにく　セロリ　たまねぎ　にんじん　キャベツ　エリンギ　トマト		
2	木	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうごまたんたんめんのしる	こむぎ（めん）	牛乳		671	26.5
				あげぎょうざ　ひとり2こ	ごまあぶら　ごま　でんぷん	ぶたにく　とうにゅう　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　たけのこ　**ながねぎ**　チンゲンサイ　にら		
				もやしのちゅうかサラダ（ドレッシング）	あぶら　こむぎ（かわ）	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にら	864	32.9
					しおちゅうかドレッシング		**こまつな**　にんじん　もやし　きゅうり		
3	金	ごはん	牛乳	**●お月見献立●**	**こめ**	牛乳		670	29.7
				ほっけのこうみやき	ごまあぶら　さとう	ほっけ	にんにく　しょうが		
				こもくきんぴら	あぶら　こんにゃく　さとう　ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう　にんじん　れんこん　いんげん		
				いものこじる	さといも　でんぷん	とうふ	だいこん　にんじん　ほししいたけ　**ながねぎ**　まいたけ　しめじ　**こまつな**	801	35.4
				おつきみだんご【小麦・卵・乳 不使用】	こめこ　さとう				
6	月	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		772	25.6
				てづくりほうまき	あぶら　こむぎ（かわ、こむぎこ）じゃがいも	ウインナー			
				はるさめのちしょくいため	はるさめ　あぶら　ごまあぶら　ごま　さとう	ぶたにく	たけのこ　にんじん　にら　きくらげ　たまねぎ	887	29.2
				とうふとわかめのちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく　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		
7	火	むぎごはん	牛乳		**こめ**　むぎ	牛乳		650	21.4
				あきのみかくカレー	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　たまねぎ　にんじん　しめじ　まいたけ　マッシュルーム　トマト　アップルソース		
				コールスローサラダ	あぶら　さとう		キャベツ　にんじん　たまねぎ　とうもろこし	799	25.2
8	水	メープルフレンチトースト	牛乳	**☆カナダ料理☆**	こむぎ（パン）メープルシロップ　さとう　バター	牛乳　たまご		644	28.6
				チリビーンズ	オリーブオイル　さとう　でんぷん	ぶたにく　だいず　いんげんまめ	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		
				さけのチャウダー	じゃがいも　なまクリーム　でんぷん　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　さけ	エリンギ　マッシュルーム　にんじん　たまねぎ	767	33.6
9	木	はつがげんまいごはん	牛乳	**●体力アップ献立●**	**こめ**　はつがげんまい	牛乳		644	31.8
				スタミナぶたどんのぐ	あぶら　さとう　みずあめ	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　にら　えだまめ		
				こまツナサラダ（ツナ・てづくりねぎドレッシング）	こまあぶら　さとう	ツナ	**こまつな**　にんじん　もやし　とうもろこし　**ながねぎ**	785	37.7
				いなかじる	じゃがいも	あつあげ　みそ	だいこん　にんじん　**ながねぎ**　しめじ		
10	金	ごはん	牛乳	**●目の愛護デー献立●**	**こめ**	牛乳		646	28.8
				あじのなんばんづけ	でんぷん　あぶら　さとう	あじ	たまねぎ　しょうが　レモン　はねぎ		
				にんじんとほうれんそうのおひたし（かつおぶし・しょうゆ）		かつおぶし	にんじん　ほうれんそう　キャベツ　もやし	788	34.1
				なすのみそしる	あぶら	あぶらあげ　とうふ　みそ	なす　だいこん　**ながねぎ**		
14	火	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		685	27.3
				メンチカツ（ソース）	あぶら　こむぎ（パンこ　こむぎこ）	とりにく　ぶたにく　ぎゅうにく	たまねぎ		
				ひじきとだいずのにもの	ごまあぶら　さとう	とりにく　ひじき　さつまあげ　だいず	にんじん　えだまめ		
				とうがんのごまみそしる	ごま	あぶらあげ　みそ	**とうがん**　にんじん　もやし　**こまつな**　**ながねぎ**　にんにく	852	32.4
15	水	ごはん	牛乳	**★福岡県の郷土料理★**	**こめ**	牛乳		682	27.6
				さばのごまやき	ごま	さば			
				たかなごはんのぐ	ごまあぶら　さとう	とりにく　たまご	にんにく　にんじん　たかなづけ　とうもろこし　**ながねぎ**	837	32.7
				だごじる	こむぎ（すいとん）　あぶら	みそ	にんじん　だいこん　しめじ　**こまつな**　ごぼう		
16	木	じごなうどん	牛乳		こむぎ（めん）	牛乳		637	28.2
				さぬきふううどんのしる		とりにく　こんぶ　あぶらあげ	ほししいたけ　にんじん　**ながねぎ**　**こまつな**　しょうが		
				さつまいもとだいずのあまからあげ	さつまいも　でんぷん　あぶら　さとう　ごま	だいず		823	34.7
				キャベツときゅうりのそくせきづけ		こんぶ	**きゅうり**　キャベツ　にんじん　しょうが		
17	金	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		590	28.8
				ぶたキムチ	さとう　ごまあぶら	ぶたにく　たまご	しょうが　にんにく　にんじん　にら　たまねぎ　もやし　キャベツ　しめじ　はくさいキムチ		
				ワンタンスープ	こむぎ（ワンタン）	とりにく	にんじん　**ながねぎ**　たけのこ　チンゲンサイ	772	35.7
20	月	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		657	29.9
				しろみざかなのフライ（ソース）	こむぎ（パンこ）　あぶら　でんぷん	たら			
				きりぼしだいこんのにもの	こんにゃく　さとう　ごまあぶら	とりにく　あつあげ	きりぼしだいこん　にんじん　れんこん　えだまめ	800	35.4
				とりごぼうじる	あぶら	とうふ　とりにく	ごぼう　だいこん　にんじん　**ながねぎ**		
21	火	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		634	32.8
				おやこどんのぐ	ごまあぶら　さとう	とりにく　たまご	たまねぎ　にんじん　しめじ　えだまめ		
				つくねのとうにゅうみそしる	でんぷん　こむぎ（パンこ）	とりにく　とうふ　あぶらあげ　とうにゅう　みそ	にんじん　えのきたけ　**こまつな**　たまねぎ	775	38.7
22	水	くろパン	コーヒーミルク	**●我が家の自慢献立●**	こむぎ（パン）	コーヒーミルク		617	33.5
				タンドリーチキン		とりにく　ヨーグルト	しょうが		
				ミートソースパスタ	こむぎ（めん）　オリーブオイル	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　にんじん　トマト	847	40.6
				おおむぎとやさいのスープ	あぶら　おおむぎ	ベーコン	たまねぎ　セロリ　にんじん　キャベツ		
23	木	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		619	29.1
				カレイのたつたあげ	あぶら　でんぷん　こむぎ（こむぎこ）	カレイ	しょうが		
				こんにゃくソテー	あぶら　こんにゃく　さとう　ごまあぶら	とりにく	にんじん　とうもろこし　**こまつな**	759	34.7
				なめこのみそしる		あぶらあげ　とうふ　わかめ　みそ	なめこ　たまねぎ　**ながねぎ**		
24	金	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		613	23.0
				ハンバーグ（てづくりデミグラスソース）	さとう	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　にんにく　しょうが		
				いろどりサラダ（ドレッシング）	わらうドレッシング		だいこん　にんじん　こまつな　**きゅうり**　パプリカ（黄）	746	26.9
				ABCスープ	こむぎ（マカロニ）	とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ　セロリ　パセリ		
27	月	ごはん	牛乳	**♥フレンズ献立♥**	**こめ**	牛乳		624	30.5
				チキンなんばん	あぶら　でんぷん　さとう	とりにく	たまねぎ　レモン　しょうが		
				いそかあえ（のり・しょうゆ）		のり	もやし　にんじん　こまつな　とうもろこし	760	35.9
				あおなととうふのおすいもの	でんぷん	とうふ	にんじん　**ながねぎ**　たけのこ　ほうれんそう　えのきたけ		
28	火	わかめごはん	牛乳		**こめ**	わかめ　牛乳		637	30.0
				てづくりかにたまあんかけ（てづくりあん）	さとう　でんぷん　ごまあぶら	たまご　かにかま	ながねぎ　にんじん　えだまめ　ほししいたけ　しょうが		
				ごもくまめ	あぶら　さとう　こんにゃく	とりにく　だいず　こんぶ	にんじん　れんこん　ごぼう	780	35.2
				じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ　みそ　とうふ	もやし　**こまつな**		
29	水	やまがたしょくパン	牛乳	**●ハロウィン献立●**	こむぎ（パン）	牛乳		627	22.4
				パンプキンスープ	かぼちゃもち　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　とりにく	たまねぎ　かぼちゃ　にんじん		
				サクサクサラダ（ワンタン・ドレッシング）	あぶら　こむぎ（ワンタン）　イタリアンドレッシング		れんこん　キャベツ　にんじん　**こまつな**　もやし　えだまめ	808	27.8
				てづくりりんごジャム	さとう		りんご　アップルソース　レモン		
30	木	ちゅうかめん	牛乳		こむぎ（めん）	牛乳		604	29.3
				ちゃんぽんめんのしる	ごまあぶら　ごま　でんぷん	ぶたにく　えび　かまぼこ　いか　とうにゅう	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ　キャベツ　チンゲンサイ　**ながねぎ**		
				てづくりシューマイ	こむぎ（パンこ・かわ）　でんぷん　ごまあぶら　さとう	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　たけのこ　ほししいたけ	786	36.7
				かいそうサラダ（ドレッシング）	ちゅうかドレッシング	わかめ　くきわかめ	**こまつな**　にんじん　もやし　**きゅうり**		
31	金	ごはん	牛乳		**こめ**	牛乳		635	27.1
				とりにくのからあげオイスターふうみ　ひとり2こ	さとう　でんぷん　あぶら	とりにく	にんにく　ながねぎ		
				ナムル（てづくりダレ）	ごまあぶら　さとう		もやし　にんじん　こまつな	780	32.1
				はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　キャベツ		

＊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	学校給食摂取基準		小	中
２２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》		**645**	**28.2**
	今月の平均栄養量　《中学校》		**802**	**33.8**