

令和7年度 1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 名			栄養量 小 中
	主 食	飲物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	おもにエネルギーのものとなるもの 〔青色のなかま〕	おもに体をつくるものとなるもの 〔赤色のなかま〕	おもに体の調子を整えるものとなるもの 〔緑色のなかま〕	
				エネルギー	たんぱく質		
⑨ 金	ココア 揚げパン	コーヒー ミルク	こむぎ(パン) あぶら さとう	コーヒーミルク			
			チリコンカン	オリーブオイル さとう でんぶん ジャガイモ	だいす いんげんまめ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん どうもろこし トマト	732 24.7
			冬野菜のシチュー	さつまいも ベシャメルソース ホワイトルウ なまクリーム	とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	868 29.2
13 火	ご飯	牛乳	✿七草献立✿	こめ	牛乳		
			さばのゆずみそがけ	でんぶん さとう	さば みそ	しょうが ゆず	733 30.9
			五目きんぴら	あぶら こまあぶら さとう こんにゃく	ぶたにく	れんこん ごぼう えだまめ にんじん	853 34.8
14 水	茶飯	牛乳	七草汁	でんぶん	とりにく あぶらあげ	みずな かぶ だいこん せり みつば にんじん ながねぎ	
			✿小正月献立✿	こめ	牛乳		
			おでん	こんにゃく ジャガイモ	ワインナー ちくわ こんぶ うずらたまご	だいこん にんじん	688 24.5
15 木	中華麺	牛乳	磯香ええ(のり・しょうゆ)		のり	こまつな にんじん もやし どうもろこし	
			牛乳玉ぜんざい	しらたまもち さとう	あずき		840 28.5
			ゆず塩ラーメンの汁	こむぎ(めん)	牛乳		
16 金	ご飯	牛乳	ちぢみ	あぶら こまあぶら	とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ チャベツ もやし にら ながねぎ どうもろこし ゆず	645 25.4
			さつまいものこまよごし	あぶら こめこ ジャガイモ でんぶん さとう	とうふ おから	にんじん たまねぎ にら にんにく	785 30.4
			✿防災献立&我が家の自慢献立✿	さつまいも こま さとう	みそ	えだまめ	
17 月	わかめご飯	牛乳	とりのみぞがけ	でんぶん あぶら さとう	とりにく	しょうが だいこん あさつき レモン	690 34.0
			ひじきの5色サラダ(手作りピリ辛ドレッシング)	さとう こまあぶら	ひじき	きゅうり どうもろこし にんじん チャベツ	815 37.8
			豚汁	あぶら こんにゃく さつまいも	ぶたにく みそ	ごぼう かぶ にんじん ながねぎ ショウガ	
19 月	わかめご飯	牛乳	✿埼玉県の郷土料理✿	こめ	牛乳 わかめ		
			さんまの生姜煮	さとう	さんま	しょうが	701 25.8
			みそポテト(手作りみそだれ) 1人2個	じゃがいも こむぎ(てんぶらこ) あぶら さとう でんぶん	みそ	ゆず	851 29.1
20 火	チキンライス	牛乳	菊芋入りお吸い物	はるさめ きくいも	とりにく	にんじん ながねぎ ほうれんそう だいこん	
			手作り焼きカニクリームコロッケ風 (手作りバーベキューソース)	こめ さとう	牛乳 とりにく	トマト にんじん パプリカ(赤) たまねぎ	661 21.3
			ごろっと野菜のカレーポトフ	こむぎ(パン) なまクリーム さとう ホワイトルウ でんぶん	カニカマ スキムミルク 牛乳	たまねぎ どうもろこし ほうれんそう にんにく	803 24.9
21 水	ご飯	牛乳	コールスローサラダ	あぶら さとう	ウインナー	かぶ にんじん セロリ はくさい たまねぎ	
			✿パリケート献立✿	こめ	牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ ハブリカ(黄)	630 27.5
			ヤンニョムチキン	でんぶん あぶら さとう こまあぶら こま	とりにく	にんにく	740 30.0
22 木	ご飯	牛乳	ナムル(手作りタレ)	さとう こまあぶら		こまつな にんじん もやし	
			わかめと豆腐の中華スープ	はるさめ	わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ ほししいだけえのき たまねぎ ながねぎ	658 30.5
			野菜たっぷりそぼろ丼の具	さとう	とりにく ぶたにく だいすフレーク	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ どうもろこし しょうが にんにく	801 35.7
23 金	ご飯	牛乳	もち入りみそ汁	もち でんぶん	とうふ みそ	キャベツ にんじん ほししいだけえのき たまねぎ ながねぎ	
			✿埼玉県の郷土料理✿	こめ	牛乳		
			だし巻き玉子	さとう	たまご		702 28.4
24 月	ご飯	牛乳	くわいと里芋の煮り煮	でんぶん さといも あぶら こまあぶら さとう	とりにく	くわい れんこん にんじん えだまめ	856 33.8
			吳汁	だいす あつあげ みそ	かぼちゃ にんじん ごぼう はくさい ながねぎ		
			✿中国料理✿	牛乳			
25 月	ご飯	牛乳	油淋鶏	でんぶん あぶら さとう こまあぶら	とりにく	しょうが ながねぎ にんにく	698 35.1
			家常豆腐	あぶら さとう こまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン えだまめ にんじん ほししいだけえのこ キャベツ	821 39.1
			酸辣湯	あぶら でんぶん ラー油 こまあぶら	とりにく たまご とうふ	にんじん ながねぎ チンゲンサイ	
27 火	麦ご飯	牛乳	こめ むぎ	牛乳			
			ポークカレー	あぶら ジャガイモ カレールウ	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース トマト	656 24.5
			ゆで卵(塩)		たまご		
28 水	ツイストパン	牛乳	こんにゃくサラダ(手作りねぎドレッシング)	こんにゃく こまあぶら さとう		キャベツ にんじん キュウリ パプリカ(黄) もやし ながねぎ	803 27.8
			手作りハンバーグ(手作りトマトソース)	こむぎ(パン)	牛乳		
			マッシュポテト	あぶら こむぎ(パン) さとう	ぶたにく とりにく たまご 牛乳	たまねぎ トマト	656 31.1
29 木	地粉うどん	牛乳	ABCスープ	じゃがいも	とうにゅう	にんじん どうもろこし えだまめ にんにく	804 37.1
			カうどんの汁(いなりもち)	もち さとう でんぶん	とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん きゅうり エリンギ セロリ ハセリ	699 29.1
			こまツナサラダ(ドレッシング)	わふうドレッシング	ツナ		823 34.1
30 金	ご飯	牛乳	お米のムース	さとう こめこ みずあめ	乳製品 たまご		
			✿昔の給食献立✿	こめ	牛乳		
			くじらとポテトのオーロラソース	じゃがいも あぶら さとう	くじら		
30 金	ご飯	牛乳	ゆば入りお浸し(かつお節・しょうゆ)	ゆば かつおふし	こまつな キャベツ にんじん どうもろこし		711 27.4
			ほうとう風みそ汁	こむぎ(めん)	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ ながねぎ かぼちゃ ごぼう しょうが	866 32.0

\*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)をご覧いただけます。



給食回数

15回

学校給食摂取基準

6~7才 530 200

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》 684 28.0

今月の平均栄養量 《中学校》 822 32.3