



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	主 食	献 立 名	材 料	名	栄養量	小 中
			献立名	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)	エネルギーたんぱく質
9	金	ココア 揚げパン	チリコンカン 冬野菜のシチュー	こむぎ(パン) あぶら さとう オリーブオイル さとう でんぷん じゃがいも 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	コーヒーミルク だいず いんげんまめ ぶたにく とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	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 はくさい にんじん ほうれんどう たまねぎ マッシュルーム	732 24.7 868 29.2
13	火	ご飯	七草汁 さばのゆずみそがけ 五目きんぴら	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく	牛乳 さば みそ ぶたにく	しょうが ゆず れんこん ごぼう えだまめ にんじん	733 30.9 853 34.8
14	水	茶飯	おでん 鎌倉あえ(のり・しょうゆ) まゆ玉ぜんざい	こめ こんにゃく じゃがいも しらたまもち さとう	牛乳 ワインナー ちくわ こんぶ うすらだまこ のり あずき	だいこん にんじん ごまつゆ にんじん もやし とうもろこし	688 24.5 840 28.5
15	木	中華麺	ゆず塩ラーメンの汁 ちぢみ さつまいものごまよこし	こむぎ(めん) あぶら ごまあぶら あぶら こめこ じゃがいも でんぷん さとう さつまいも ごま さとう	牛乳 とりにく どうぶ おから みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら ながねぎ とうもろこし ゆず にんじん たまねぎ にら にんにく えだまめ	645 25.4 785 30.4
16	金	ご飯	とりのみぞれがけ ひじきの五色サラダ(手作りピリ辛ドレッシング) 豚汁	こめ でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく さつまいも	牛乳 とりにく ひじき ぶたにく みそ	しょうが だいこん あさつき レモン きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ ごぼう かぶ にんじん ながねぎ しょうが	690 34.0 815 37.8
19	月	わかめご飯	さんまの生姜煮 みそポテト(手作りみそだれ) 1人2個 菊芋入りお吸い物	こめ さんま じゃがいも こんにゃく(でんぷん) あぶら さとう でんぷん はるさめ きくいも	牛乳 わかめ さんま みそ とりにく	しょうが ゆず にんじん ながねぎ ほうれんどう だいこん	701 25.8 851 29.1
20	火	チキンライス	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) ごろっと野菜のカレーポトフ コールスローサラダ	こめ バター ベシャメルソース あぶら こむぎ(パン)こ なまクリーム さとう ホワイトルウ でんぷん じゃがいも さとう あぶら さとう	牛乳 カニカマ スキムミルク 牛乳 ワインナー	たまねぎ とうもろこし ほうれんどう にんにく かぶ にんじん セロリ はくさい たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ パプリカ(黄)	661 21.3 803 24.9
21	水	ご飯	ヤンニョムチキン ナムル(手作りダレ) わかめと豆腐の中華スープ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	牛乳 とりにく わかめ とうふ	にんにく ごまつゆ にんじん もやし たまねぎ にんじん ながねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	630 27.5 740 30.0
22	木	ご飯	野菜たっぷりそぼろ丼 もち入りみそ汁	こめ さとう もち でんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく だいずフレク とうふ みそ	れんこん たまねぎ にんじん ビーマン えだまめ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ にんじん ほししいたけ えのき たまねぎ ながねぎ	658 30.5 801 35.7
23	金	ご飯	だし巻き玉子 くわいと里芋の照り煮 呉汁	こめ さとう でんぷん さといも あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 たまご とりにく だいず あつあげ みそ	しょうが くわい れんこん にんじん えだまめ かぼちゃ にんじん ごぼう はくさい ながねぎ	702 28.4 856 33.8
26	月	ご飯	油淋鶏 家常豆腐 酸辣湯	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら あぶら さとう ごまあぶら でんぷん あぶら でんぷん ラー油 ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ みそ とりにく たまご とうふ	しょうが ながねぎ にんにく しょうが にんにく たまねぎ ビーマン えだまめ にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ にんじん ながねぎ チンゲンサイ	698 35.1 821 39.1
27	火	麦ご飯	ポークカレー ゆで卵(塩) こんにゃくサラダ(手作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 たまご こんにゃく ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく スキムミルク たまご	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 キャベツ にんじん きゅうり パプリカ(黄) もやし ながねぎ	656 24.5 803 27.8
28	水	ツイストパン	手作りハンバーグ(手作りトマトソース) マッシュポテト ABCスープ	こむぎ(パン) あぶら こむぎ(パン)こ さとう じゃがいも こむぎ(マカロニ)	牛乳 ぶたにく とりにく たまご 牛乳 とうふ とりにく	たまねぎ トマト にんじん とうもろこし えだまめ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ セロリ パセリ	656 31.1 804 37.1
29	木	地粉うどん	かうどの汁(いなりもち) こまつナサラダ(ドレッシング) お米のムース	こむぎ(めん) もち さとう でんぷん わふうドレッシング さとう こめこ みずあめ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ ツナ 乳製品 たまご 牛乳	ながねぎ にんじん はくさい ほうれんどう にんじん ごまつゆ きゅうり だいこん とうもろこし もやし	699 29.1 823 34.1
30	金	ご飯	くじらとポテトのオーロラソース ゆば入りおぼろ(かつお節・しょうゆ) ほうとう風みそ汁	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎ(めん)	牛乳 くじら ゆば かつおぶし あぶらあげ みそ	ごまつゆ キャベツ にんじん とうもろこし だいこん にんじん しめじ かぼちゃ ごぼう しょうが	711 27.4 866 32.0
*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	学校給食摂取基準	6~7才 8~9才 10~11才 12~15才	530 20.0 650 26.8 780 28.0 830 34.3
				15回	今月の平均栄養量(小学校) 今月の平均栄養量(中学校)	684 28.0 822 32.3	

