

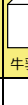









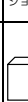
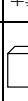

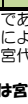






令和7年度 1月分 学校給食予定献立表(小)



宮代町教育委員会

日 曜 日		献立名		材 料			名		栄養量	
		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 (穀色のなかま)	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 あげパン		チリコンカン	こむぎ(パン) あぶら さとう	コーヒーマイルク	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	732	24.7	
				ふゆやさいのシチュー	オリーブオイル さとう でんぷん じゃがいも	だいす いんげんまめ ぶたにく				
					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 ほうれんどう たまねぎ マッシュルーム	868	29.2	
13	火	ごはん		☆七夕献立☆	こめ	牛乳		733	30.9	
				さばのゆずみそがけ	でんぷん さとう	さば みそ	しょうが ゆず			
				ごもくきんぴら	あぶら ごまあぶら 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	ちやめし		ななくさしる	でんぷん	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		688	24.5	
				おでん	こんにゃく じゃがいも	ウインナー ちくわ こんぶ うすらだまこ	だいこん にんじん			
15	木	ちゅうかめん		いそかあえ(のり・しょうゆ)	しらたまもち さとう	あすき	ごまつゆ にんじん もやし とうもろこし	840	28.5	
				まゆたまげんさい						
					こむぎ(めん)	牛乳				
16	金	ごはん		ゆすしおラーメンのしる	あぶら ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし いら ながねぎ とうもろこし ゆず	645	25.4	
				ちぢみ	あぶら こめこ じゃがいも でんぷん さとう	とうふ おから	にんじん たまねぎ いら にんにく	785	30.4	
				さつまいものごまよこし	さつまいも ごま さとう	みそ	えだまめ			
19	月	わかめごはん		☆防災献立☆我が家の自衛献立☆	こめ	牛乳		690	34.0	
				とりのみぞれがけ	でんぷん あぶら さとう	とりにく	しょうが だいこん あさつき しももん			
				ひじきのらしょくサラダ(てづくりピリからドレッシング)	さとう ごまあぶら	ひじき	きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ	815	37.8	
20	火	チキンライス		とんじり	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 しょうが			
				☆埼玉県の郷土料理☆	こめ	牛乳 わかめ		701	25.8	
				さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが			
21	水	ごはん		みそポテト(てづくりみそだれ) ひとり2こ	じゃがいも こむぎ(でんぷんこ) あぶら さとう でんぷん	みそ	ゆず	851	29.1	
				きくいもいりおすいもの	はるさめ きくいも	とりにく	にんじん ながねぎ ほうれんどう だいこん			
22	木	ごはん		てづくりやきカニクリームコロッケ(う) (てづくりバーベキューソース)	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	カニカマ スキムミルク 牛乳	たまねぎ とうもろこし ほうれんどう にんにく	661	21.3	
				ごろっとやさいのカレーポトフ	じゃがいも 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	803	24.9	
				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 パプリカ(黄)			
23	金	ごはん		☆リクエスト献立☆	こめ	牛乳		630	27.5	
				ヤンニョムチキン	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく	にんにく			
				ナムル(てづくりダレ)	さとう ごまあぶら		ごまつゆ にんじん もやし	740	30.0	
26	月	ごはん		わかめととうふのちゅうかスープ	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 ほししいたけ			
				☆中国料理☆	こめ	牛乳		658	30.5	
				やさいたっぷりそぼろどんぐ	さとう	とりにく ぶたにく だいすフレク	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			
27	火	むぎごはん		もちいりみそしる	もち でんぷん	とうふ みそ	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	801	35.7	
				☆埼玉県の郷土料理☆	こめ	牛乳		702	28.4	
				だしまきたまご	さとう	たまご				
28	水	ツイストパン		くわいとさいものてりに	でんぷん さといも あぶら ごまあぶら 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	
				ごじる		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			
29	木	じごなうどん		ユーリンチー	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが ながねぎ にんにく	698	35.1	
				ジャージャンどうふ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ	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	821	39.1	
				サンラータン	あぶら でんぷん ラー油 ごまあぶら	とりにく たまご とうふ	にんじん ながねぎ チンゲンサイ			
30	金	ごはん		ポークカレー	あぶら じゃがいも 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	
				ゆでたまご(しお)	たまご					
				こんにゃくサラダ(てづくりねぎドレッシング)	こんにゃく ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり パプリカ(黄) もやし ながねぎ	803	27.8	
31	土	ごはん		こむぎ(パン)	こむぎ(パン)	牛乳		656	31.1	
				てづくりハンバーグ(てづくりトマトソース)	あぶら こむぎ(パンこ) さとう	ぶたにく とりにく たまご 牛乳	たまねぎ トマト			
				マッシュポテト	じゃがいも	とうふ	にんじん とうもろこし えだまめ にんにく	804	37.1	
1	日	ごはん		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 エリンギ セロリ パセリ			
				ちからうどんのしる(いなりもち)	こむぎ(めん)	牛乳		699	29.1	
				こまつナサラダ(ドレッシング)	もち さとう でんぷん	とりにく とうふ あぶらあげ	ながねぎ にんじん はくさい ほうれんどう			
2	月	ごはん		おこめのムース	わふうドレッシング	ツナ	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	823	34.1	
					さとう こめこ みずあめ	乳製品 たまご				
3	火	ごはん		☆食育の給食献立☆	こめ	牛乳		711	27.4	
				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	ごまつな キャベツ にんじん とうもろこし			
				ゆばいりおひたし(かつおぶし・しょうゆ)		ゆば かつおぶし	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	
4	水	ごはん		ほうとうふうみそしる	こむぎ(めん)	あぶらあげ みそ				
*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	530	20.0	
8〜9才	650	26.8								
10〜11才	780	28.0								
				15回			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	