



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 中		
	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のとなるもの 〔緑色のなかま〕	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〕			
⑨ 金	ココアあげパン	チリコンカン コーヒー ミルク	こむぎ(パン) あぐら さとう	コーヒーミルク			エネルギー たんぱく質		
			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			
13 火	ごはん	牛乳	心地やさしいシチュー ✿七草献立✿ さばのゆずみそがけ ごもくきんぴら ななくさじる	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		
			ごめ	牛乳			733 30.9		
14 水	ちやめし	牛乳	でんぶん さとう	さば みそ	しょうが ゆず	853 34.8			
			あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく でんぶん	ぶたにく	れんこん ごぼう えだまめ にんじん	688 24.5			
15 木	ちゅうかめん	牛乳	のり 牛乳	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	840 28.5			
			こむぎ(めん)	牛乳		645 25.4			
16 金	ごはん	牛乳	ゆしおラーメンのしる とりのみぞがけ ひじきのしょくサラダ(てづくりピリからドレッシング)	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 にら ながねぎ どうもろこし ゆず	785 30.4		
			ちぢみ さつまいものごまよごし	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 えだまめ	690 34.0		
19 月	わかめごはん	牛乳	✿埼玉県の郷土料理✿ さんまのしょうがに みそポテト(てづくりみそだれ) ひとり2こ きくいもいりのおいしいもの	あぶら こめこ ジャガイモ でんぶん さとう	ひじき	きゅうり どうもろこし にんじん キャベツ	815 37.8		
			ごめ	牛乳 わかめ	ひたにく みそ	ごぼう かぶ にんじん ながねぎ しょうが	701 25.8		
20 火	チキンライス	牛乳	てづくりやきカニクリームコロッケふう (てづくりバーベキューソース)	牛乳	牛乳 とりにく	トマト にんじん ハブリカ(赤) たまねぎ	661 21.3		
			ごろっとやさしいカレーポトフ コールスローサラダ	バター ベシャメルソース、あぶら こむぎ(パン) なまクリーム 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	ごはん	牛乳	✿リクエスト献立✿ ヤンニョムチキン ナムル(てづくりだし)	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 キャベツ にんじん たまねぎ ハブリカ(黄)	630 27.5		
			わかめととうふのちゅうかスープ	はるさめ	とうふ	にんじん ながねぎ ほうれんそう だいこん ほししいだけ	740 30.0		
22 木	ごはん	牛乳	やさいたっぷりそぼろどんのぐ もちいりみそしる	さとう もち でんぶん	牛乳	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン 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 ほししいだけ えのき たまねぎ ながねぎ	658 30.5		
			✿埼玉県の郷土料理✿ だしまきたまご	でんぶん さとう ごまあぶら さとう	たまご	くわい れんこん にんじん えだまめ	801 35.7		
23 金	ごはん	牛乳	くわいとさといものてりに ごじる	でんぶん さとう ごまあぶら さとう	とりにく	かぼちゃ にんじん ごぼう はくさい ながねぎ	702 28.4		
			✿中国料理✿ ユーリンチー	だいす あつあげ みそ	牛乳	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ	856 33.8		
26 月	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ サンラータン	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ひたにく あつあげ みそ	くわい れんこん にんじん えだまめ	698 35.1		
			あぶら でんぶん ラー油 ごまあぶら	牛乳	牛乳	しょうが ながねぎ にんにく	821 39.1		
27 火	むぎごはん	牛乳	ボークカレー ゆでたまご(しお)	あぶら じゃがいも カレールウ	ひたにく スキムミルク	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 たけのこ キャベツ	656 24.5		
			ショア こんにゃくサラダ(てづくりねぎドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん ながねぎ チンゲンサイ	803 27.8		
28 水	ツイストパン	牛乳	てづくりハンバーグ(てづくりトマトソース) マッシュボテト ABCスープ	あぶら こむぎ(パン) さとう	ひたにく とりにく たまご 牛乳	牛乳	656 31.1		
			こむぎ(マカロニ)	牛乳	牛乳	たまねぎ トマト	804 37.1		
29 木	じごなうどん	牛乳	ちからうどんのしる(いなりもち) こまツナサラダ(ドレッシング) おこめのムース	こむぎ(めん) もち さとう でんぶん わふうドレッシング さとう こめこ みすあめ	牛乳	牛乳	699 29.1		
			✿昔の給食献立✿ くじらとボテトのオーロラソース ゆはいのひたし(かつおぶし・しょうゆ)	じゃがいも あぶら さとう	ツナ 乳製品 たまご	ながねぎ にんじん はくさい ほうれんそう にんじん ごまつな きゅうり だいこん どうもろこし もやし	823 34.1		
30 金	ごはん	牛乳	かぼちゃのムース ほうとうふうみそしる	ゆば かつおぶし こむぎ(めん)	ゆば かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな 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 ながねぎ	711 27.4		
			✿朝の給食献立✿ 牛乳	牛乳	牛乳	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。					給食回数	6~7才	530 200		
						8~9才	650 26.8		
						10~11才	780 28.0		
						12~15才	830 34.3		