



令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

曜日	献 立 名			材 料 名			栄養量 小中
	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 〔黄色のなかま〕	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〕	
2 月	ごはん	牛乳	◆パンズ献立◆ チキンなんばん いそかえ(のり・しょうゆ) だいこんのみぞしる	こめ でんぶん あぶら さとう のり あぶらあけ みそ	牛乳 とりにく のり 牛乳	しょうが たまねぎ レモン こまつな にんじん もやし どうもろこし だいこん はくさい えのきだけ たまねぎ	644 31.6 788 36.8
3 火	ごはん	牛乳	◆豚丼の献立◆ いわしのごまみそ とさすあえ(てづくりとさす・かつおぶし) あおなどうふのおいしいもの ふくまめ	こめ こま さとう さとう はるさめ でんぶん だいす あおのり	牛乳 いわし みそ わかめ かつおぶし とうふ 牛乳	しょうが きゅうり にんじん もやし にんじん みつば ながねぎ だけのこ ほうれんそう	588 27.0 717 31.7
④ 水	メロンパン	牛乳	◆豚丼の白肉献立◆ フライドチキン かぼちゃのホットサラダ はくさいとベーコンのスープ	こむぎ(パン) さとう なまクリーム あぶら でんぶん ソンエッグマヨネーズ べーコン あさり	牛乳 とりにく かぼちゃ えだまめ どうもろこし たまねぎ はくさい		650 29.1 810 34.4
5 木	ちゅうかめん	牛乳	かんとんめんのしる やききょうこう ひとり2こ ナムル(てづくりだし)	こむぎ(めん) でんぶん ごまあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ふたにく うすらたまご	しょうが にんにく きくらげ だけのこ にんじん たまねぎ チングンサイ ながねぎ はくさい	591 24.8 759 30.7
6 金	むぎごはん	牛乳	◆蕎麦小リケエスト献立◆ さけのてりやき ちくさえ(のり・たまご・しょうゆ) どんじる	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも さといも こんにゃく	コーヒーミルク さけ たまご のり ふたにく みそ	牛乳 にんじん ながねぎ しょうが	634 30.4 776 36.3
9 月	ごはん	牛乳	◆蕎麦小リケエスト献立◆ ひたにくのしょうがいため ほうれんそうのおりだし(かつおぶし・しょうゆ)	こめ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ふたにく かつおぶし みそ とうふ	しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし だいこん にんじん はくさい ながねぎ	591 30.1 723 35.5
10 火	ごはん	牛乳	ふたにくコロッケ(ソース) ひじきとだいすのもの せんべいじる	こめ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら さとう こむぎ(せんべい) こんにゃく あぶら	牛乳 ふたにく とりにく ひじき だいす さつまあげ 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ こぼう にんじん キャベツ まいだけ ながねぎ	669 27.1 794 32.0
12 木	せきはん(ごましょ)	牛乳	◆豚の献立◆ とりにくのあますあんかけ(てづくりあます) しもつかれ キャベツのみぞしる	こめ もちごめ こま あぶら でんぶん さとう しもつかれ 牛乳	牛乳 あさき あぶらあげ だいす わかめ とうふ みそ	牛乳 にんじん ながねぎ えだまめ だいこん にんじん キャベツ もやし ながねぎ	584 32.9 712 38.4
13 金	むぎごはん	牛乳	◆バレンタイン献立◆ ハッシュドポーク ごぼうサラダ(ドレッシング) てづくりチョコパナナケーキ	こめ むぎ あぶら テミグラソース ハッシュド わふうドレッシング バター さとう チョコレート	牛乳 ふたにく スキムミルク 牛乳 たまご	牛乳 にんじん たまねぎ トマト こぼう キャベツ もやし きゅうり とうもろこし えだまめ 牛乳	803 26.2 985 30.9
16 月	ごはん	牛乳	◆豚木挽の郷土料理◆ モロフライ(ソース) ゆはいりおひたし かんぴょうのかきたまじる	こめ あぶら こむぎ(パン)・こむぎこ 牛乳	牛乳 ゆば かつおぶし でんぶん	牛乳 こまつな キャベツ にんじん とうもろこし かんぴょう にんじん チングンサイ ながねぎ	640 29.7 787 35.3
17 火	ごはん	牛乳	さんしょくそぼろどんのぐ いなかじる	こめ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく たまご あつあげ みそ	牛乳 れんこん えだまめ しょうが だいこん にんじん ながねぎ しめじ	650 30.5 794 35.7
18 水	フライーロール	牛乳	◆イタリア料理◆ ミラノ風チキンカツレツ パンソアヌッラ (クリトン)ドレッシング ニヨッキのトマトに	こむぎ(パン) こむぎ(こむぎ・パン) あぶら バター こむぎ(クリトン) イタリアントレッシング こむぎ(ニヨッキ) さとう じゃがいも オリーブオイル	牛乳 とりにく たまご チーズ 牛乳	牛乳 バジル だいこん こまつな きゅうり パブリカ(赤) 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	731 34.8 895 41.6
19 木	じごなうどん	ジョア	カレーうどんのしる ピーンズかきあげ こんにゃくサラダ(ドレッシング)	こむぎ(めん) あぶら カレールウ でんぶん こむぎ(てんぶらこ) あぶら こんにゃく しおらゅうかドレッシング	牛乳 ふたにく なると ひよこまめ いんげんまめ えんどう わかめ くきわかめ	牛乳 たまねぎ にんじん ながねぎ 牛乳 たまねぎ とうもろこし えだまめ 牛乳 なんばな きゅうり にんじん こまつな もやし れんこん きゅうり こまつな もやし	609 23.8 772 29.1
20 金	ちゃめし	牛乳	◆コンクール受賞献立◆ おこのみやきうつ (あおのり・ソース・かつおぶし) なのなのすみそあえ(てづくりすみそ) にくすい	こめ こめこ やまいも さとう でんぶん	牛乳 すりみ ベーコン あおのり かつおぶし みそ とうふ ふたにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳 チャベツ ながねぎ べにしょうが とうもろこし なのなの きゅうり にんじん こまつな もやし れんこん えのきだけ ながねぎ にんじん	605 27.8 723 31.5
㉔ 火	ごはん	牛乳	マー婆ーどうふ ささみとだいこんのサラダ (ささみ・てづくりピリからドレッシング) ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とうふ ふたにく みそ とりにく ヨーグルト	牛乳 にんじん たまねぎ ほししいだけ だけのこ ながねぎ しょうが にんにく トマト	681 28.4 822 33.3
㉕ 水	ごはん	牛乳	◆夏野菜掲載献立◆ こづくりかつどんのぐ キャベツときゅうりのそくせきつけ れんこんのみぞしる	こめ こむぎ(パン) さとう あぶら 牛乳 こま	牛乳 ふたにく たまご こんぶ あぶらあげ みそ	牛乳 たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん しょうが れんこん だいこん こまつな たまねぎ しめじ	662 28.0 798 31.3
㉖ 木	ごはん	牛乳	さばのみぞしらう にくしゃが《ハッピーにんじん》 みぞれじる	こめ でんぶん さとう じやがいも さとう こんにゃく でんぶん	牛乳 さば みそ ふたにく	牛乳 しょうが にんじん たまねぎ えだまめ だいこん にんじん ながねぎ こまつな ほししいだけ しめじ はくさい	680 26.2 835 31.5
㉗ 金	キャラメルあげパン	牛乳	チリコンカン はくさいのクリームスープ	こむぎ(パン) あぶら さとう オリーブオイル さとう でんぶん ベシャメルソース ホワイトルウ なまクリーム じゃがいも	牛乳 たいす ひよこまめ でんぶんまめ ふたにく とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	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 たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう	679 26.8 809 31.6
*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。				かぜ 予防をしっかり! 手洗い しゃがり食べる よく寝る	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 12~15才 830 34.3
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。					18回		今月の平均栄養量《小学校》 650 28.6 今月の平均栄養量《中学校》 794 33.7