



令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(中)

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 〔緑色のなかま〕	
2月	ご飯	牛乳	●フレンチ献立● チキン南蛮 磯香和え(のり・しょうゆ) 大根のみぞ汁	ごめ でんぶん あぶら さとう とりにく のり あぶらあげ みそ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 しゅうが たまねぎ レモン こまつな にんじん もやし とうもろこし たいこん はくさい えのかだけ たまねぎ	644 31.6 788 36.8
3月	ご飯	牛乳	●部分献立● いわしのこまひそ煮 土佐酢和え(手作り土佐酢・かつお節) 青菜と豆腐のお吸い物 福豆	ごめ こま さとう さとう はるさめ でんぶん たいす あおのり	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 しゅうが 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月	メロンパン	牛乳	●我が家の自慢献立● フライドチキン かぼちゃのホットサラダ 白菜とベーコンのスープ	ごむぎ(パン) さとう なまクリーム あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ ベーコン あさり	牛乳	牛乳 かぼちゃ えだまめ とうもろこし たまねぎ はくさい	650 29.1 810 34.4
5月	中華麺	牛乳	広東麺の汁 焼き餃子(1人3個) ナムル(手作りたれ)	ごむぎ(めん) でんぶん ごまあぶら ごむぎ(かわ) さとう ごまあぶら	牛乳 牛乳	牛乳 しゅうが にんにく きくらげ だけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ はくさい キャベツ にら たまねぎ もやし にんじん こまつな	591 24.8 759 30.7
6月	麦ご飯	牛乳	●麦質小リケスト献立● 鮭の照り焼き 干草和え(のり・たまご・しょうゆ) 豚汁	ごめ むぎ でんぶん さとう たまご のり じゃがいも さといも ごんやく	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 しゅうが にんじん ながねぎ シュウガ さけ たまご ひたにく みそ	634 30.4 776 36.3
9月	ご飯	牛乳	●玉葉小リケスト献立● 豚肉のしょうが炒め ほうれん草のお浸し(かつお節・しょうゆ) 具だくさんみぞ汁	ごめ あぶら さとう 豚肉のしょうが炒め じゃがいも	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 しゅうが たまねぎ キャベツ ひたにく かつおぶし みそ とうふ	591 30.1 723 35.5
10月	ご飯	牛乳	豚肉コロッケ(ソース) ひじきと大豆の煮物 せんべい汁	ごむぎ(パン) ごむぎ(パン) あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら さとう ごむぎ(せんべい) せんべい汁	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 たまねぎ ひたにく ひじき だいす さつまあげ にんじん えだまめ ごぼう にんじん キャベツ まいだけ ながねぎ	669 27.1 794 32.0
12月	赤飯(ごま塩)	牛乳	●新年の献立● とり肉の甘酢あんかけ(手作り甘酢) しもつかれ キャベツのみぞ汁	ごめ もちごめ こま あぶら でんぶん さとう ごまあぶら さけ あぶらあげ だいす わかれ とうふ みそ	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 あさき しゅうが にんじん ながねぎ えだまめ さけ わかれ とうふ みそ キャベツ もやし ながねぎ	584 32.9 712 38.4
13月	麦ご飯	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) 手作りチョコバナナケーキ	ごめ むぎ あぶら テミグラスソース ハヤシルック わふうドレッシング バター さとう チョコレート	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 しゅうが にんにく にんじん たまねぎ トマト ひたにく スキムミルク 牛乳 たまご バナナ	803 26.2 985 30.9
16月	ご飯	牛乳	●新木挽の郷土料理● モロフライ(ソース) 湯波入りお浸し(かつお節・しょうゆ) かんぴょうのかき玉汁	ごめ あぶら こむぎ(パン) こむぎ(パン) 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 モウカザメ ゆば かつおぶし 牛乳 たまご	640 29.7 787 35.3
17月	ご飯	牛乳	三色そぼろ丼の具 田舎汁	ごめ あぶら さとう じやがいも	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳	650 30.5 794 35.7
18月	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 パンソアネッラ(クリトン・ドレッシング) ニヨッキのトマト煮	ごむぎ(パン) ごむぎ(こむぎ) ぱんご あぶら バター ごむぎ(クリトン) ごむぎ(ニヨッキ) さとう じやがいも オリーブオイル	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 バジル 牛乳 ベーコン ひたにく 牛乳 牛乳 牛乳	731 34.8 895 41.6
19月	地粉うどん	ショア	カレーランの汁 ピーンズかき揚げ こんにゃくサラダ(ドレッシング)	ごむぎ(めん) あぶら カレールウ でんぶん こむぎ(てんぶら) あぶら こんにゃく しおちゅうかドレッシング	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	609 23.8 772 29.1
20月	茶飯	牛乳	●コンクール受賞献立● お好み焼き風(あおのり・ソース・かつお節) 菜の花の酢みそ和え(手作り酢みそ) 肉吸い	ごめ こめこ やまいも さとう さとう でんぶん	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 すりみ ベーコン あおのり かつおぶし みそ とうふ ひたにく あぶらあげ かまぼこ 牛乳	605 27.8 723 31.5
21月	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 ささみと大根のサラダ(ささみ・手作りビリ辛ドレッシング) ヨーグルト	ごめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう ごまあぶら ヨーグルト	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	681 28.4 822 33.3
22月	ご飯	牛乳	●栄養生応援献立● 手作りカツ丼の具 キャベツときゅうりの即席漬け れんこんのみぞ汁	ごめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう ごまあぶら ヨーグルト	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	662 28.0 798 31.3
23月	ご飯	牛乳	さばのみぞ煮風 肉じゃが《ハッピーにんじん》 みぞれ汁	ごめ 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 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	680 26.2 835 31.5
24月	キャラメル揚げパン	牛乳	チリコンカン 白菜のクリームスープ	ごむぎ(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 じやがいも	牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	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。

給食の献立の画像は宮代町公式SNS(X)をご覗いただけます。



給食回数	学校給食摂取基準	6~7才	530 20.0
		8~9才	650 26.8
18回	10~11才	780 28.0	
	12~15才	830 34.3	
	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	