



令和7年度 3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	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とになるもの (緑色のなかま)	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)		
2	月	ごはん	牛乳	ソイどんぐり	こめ	牛乳	しょうが だけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	695	32.5
				ハムとごまつなのサラダ(ドレッシング・ハム)	あぶら さとう カレールウ	だいき ぶたにく とりにく だいすフレク	ごまつな にんじん えだまめ もやし	851	38.2
3	火	すめし (てまきのり) (スティック なつとう)	牛乳	☆椎の節句献立☆	こめ さとう	牛乳 のり なつとう		684	30.0
				いかのだつたあげ ひとり2本	でんぷん あぶら	いか	しょうが		
				たまごやき ひとり2本	さとう	たまご			
				おいわいすましじる	とうふ わかめ かまぼこ	にんじん みつば ながねぎ えのきだけ だけのこ ほうれんそう ほししいだけ	794	32.9	
		ひなまつりデザート	さとう	とうにゅう	もも いちご				
4	水	コッペパン スライス	牛乳	フランクフルト(てづくりトマトソース)	さとう	フランクフルト	トマト	597	23.5
				ビーフソウのソースいため	ビーフン あぶら	ベーコン	だけのこ ビーマン ほししいだけ たまねぎ にんじん もやし	735	27.9
		コンソメスープ			とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ とうもろこし パセリ			
5	木	せきはん (ごましお)	牛乳	☆卒業お祝い献立☆	こめ もちこめ こま	牛乳 あずき		592	22.7
				えびフライ(ソース) ひとり1本	こむぎ(パン・こむぎこ) あぶら	えび			
		キャベツとこんにゃくのおかずあえ(しょうゆ・かつおだし)	こんにゃく	かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん もやし	782	29.0		
		かほちやのみそじる	さつまいも バター	あぶらあげ みそ	かほちや にんじん えのきだけ たまねぎ ながねぎ				
6	金	ごはん	牛乳		こめ	牛乳			
				はっほうさい	こまあぶら でんぷん	ぶたにく うすらたまご かまぼこ	しょうが だけのこ にんじん はくさい たまねぎ こまつな チンゲンサイ ほししいだけ パプリカ(赤)	582	23.0
				ひじきのらしょくナムル(てづくりナムルだけ)	こまあぶら さとう	ひじき	きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ レモン	710	27.1
9	月	ごはん	牛乳	☆ペルー料理☆	こめ むぎ	牛乳			
				ボジョ・サルタード	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	とりにく	にんにく たまねぎ パプリカ(黄) ビーマン	681	24.2
		カルド・デ・ガジーナ	こむぎ(めん)	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく	832	28.2		
10	火	ごはん	牛乳		こめ	牛乳			
				ぶたどんぐり	あぶら さとう みずあめ	ぶたにく	にんにく たまねぎ ながねぎ えだまめ	683	34.9
		こまつなのごますあえ(てづくりごますだけ)	さとう こま		こまつな にんじん もやし	833	40.8		
		くたくさんみそじる		とりにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ				
11	水	むぎごはん	牛乳	チキンカレー	こめ むぎ	牛乳			
				ブチブチサラダ(ドレッシング)	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく 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	637	19.8
		【小6・中3のみ】 パター なまクリーム マーガリン	さとう こむぎ(こむぎこ) バター	【小6・中3のみ】 チーズ たまご 【小6・中3のみ】 レモン	782	23.1			
12	木	ごはん	牛乳	☆新潟県産の福土料理☆	こめ	牛乳			
				だれカツ	あぶら さとう こむぎ(パン) でんぷん	ぶたにく			
		のっぺ	さといも こんにゃく さとう でんぷん	とりにく かまぼこ	だいいん にんじん れんこん ながねぎ ほししいだけ	823	31.3		
		だけのこじる	じゃがいも	みそ	はくさい ながねぎ にんじん もやし たまねぎ だけのこ				
13	金	ごはん	牛乳	☆我が家の自慢献立☆	こめ	牛乳			
				さけのおやき	さとう あぶら	とりにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん かんぴょう えだまめ	634	32.0
		かんぴょうのたまごとし	こんにゃく でんぷん こまあぶら	とうふ	だいいん にんじん こぼろ ほししいだけ ながねぎ こまつな	776	38.3		
		けんちんじる							
16	月	ごはん	牛乳	あげぎょうざ ひとり2こ	あぶら こむぎ(かわ) でんぷん さとう	ぶたにく	キャベツ いら しょうが	685	29.2
				チンジャオロースー	あぶら さとう でんぷん こまあぶら	ぶたにく	だけのこ ビーマン パプリカ(赤・黄) にんじん しょうが	868	35.6
		ちゅうかふうコンソープ	でんぷん	とりにく たまご	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいだけ とうもろこし				
17	火	もちむぎごはん	牛乳		こめ もちむぎ	牛乳			
				ハッシュドポーク	あぶら ハヤシルウ テミグラスソース	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 トマト	696	24.0
		ミックスポテト	じゃがいも バター	牛乳	にんじん とうもろこし えだまめ パセリ	833	27.7		
18	水	こどもパン スライス	牛乳	☆リクエスト献立☆	こむぎ(パン)	コーヒーミルク			
				フライドチキン	でんぷん あぶら	とりにく			
				れんこんとツナのサラダ(マヨネーズ・ツナ)	マヨネーズ	ツナ	にんじん こまつな きゅうり れんこん とうもろこし もやし	586	24.9
				ベーコンとポテトのオニオンスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ はくさい	722	30.7
		おこめのタルト	こむぎ(こむぎこ) マーガリン さとう こめこ	たまご 牛乳					

*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

13回

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

今月の平均栄養量 《小学校》 648 26.7

今月の平均栄養量 《中学校》 795 31.6

令和7年度 年間給与栄養量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	
小学校	基準量	650	26.8	18.0	2.0未満	350	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	摂取栄養量	653	27.5	19.3	3.0	350	2.4	2.6	317	0.59	0.49	26	4.3
中学校	基準量	830	34.3	23.0	2.5未満	450	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5
	摂取栄養量	810	32.9	22.4	3.7	382	2.9	3.0	368	0.73	0.55	30	5.3