



令和8年度 5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			栄養量 エネルギー たんぱく質	小 中																				
		主食	飲み物	おまけ(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 (黄色のなかま)	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)																			
1	金	ひろしまなめし	牛乳	★こどもの日献立★ さけのこうみソース キャベツとアスパラのサラダ(てづくりドレッシング) おいわいしる かしわもち	ごめ さとう でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごめ さとう	牛乳 さけ わかめ かまぼこ あずき	ひろしまな なかがね しょうが にんにく キャベツ にんじん じゃがいも アスパラガス もやし レモン ごまつな たけのこ にんじん ほししいたけ なかがね	699	27.8																			
7	木	ちゅうかめん	牛乳	かんとんめんのしる あげきょうざ ひとり2こ ささみときりほしだいこんのサラダ (ささみ・ドレッシング)	ごまあぶら でんぷん ごま(かわ) ごまあぶら さとう ちゅうかドレッシング	牛乳 ぶたにく うすらたまご ぶたにく ささみ	しょうが にんにく きくらげ たけのこ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ なかがね キャベツ キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん ごまつな きゃうり とうもろこし	637	27.2																			
8	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー いりどりサラダ(ドレッシング) ぞらめめ ひとり2こ	じゃがいも あぶら カレールー しおちゅうかドレッシング	牛乳 とりにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アッフルソース トマト キャベツ にんじん ごまつな じゃがいも ハブリカ(黄)	674	21.4																			
11	月	ごはん	牛乳	とりにくからあげオイスター・ふうみ ひとり2こ はるさめの5しよくいため わかめととうふのちゅうかスープ	ごめ さとう でんぷん あぶら あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ こうやとうふ	にんにく なかがね たけのこ にんじん にら きくらげ たまねぎ たまねぎ なかがね チンゲンサイ にんじん	652	28.3																			
12	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ(てりやきソース) みやしるサラダ(ドレッシング) くらまめこじる	でんぷん わふうドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく くらまめ だいず あつあげ みそ	たまねぎ トマト にんにく しょうが フルベリー キャベツ むらさきキャベツ きゅうり とうもろこし わらさきたまねぎ はくさい かぼちゃ なかがね にんじん ごぼう	666	27.2																			
13	水	とうにゅう オレンジ フレンチ トースト	牛乳	チリコンカン キャベツのクリームスープ	ごめ さとう でんぷん オリーブオイル じゃがいも ベシャメルソース ホワイトルー なまクリーム	牛乳 だいず ぶたにく いんげんまめ とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	オレソジューズ 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 キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	654	29.3																			
14	木	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース キャベツときゅうりのそくせきづけ しんたまねぎのみそしる	でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごま あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 レバー ごんさ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん しょうが たまねぎ なかがね えのきたけ	682	26.4																			
15	金	ごはん	牛乳	さばのみそにふう ゆばいりおひだし(しょうゆ・かつおぶし) わかだけしる	でんぷん さとう ごま あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 さば みそ ゆば かつおぶし とうふ わかめ かまぼこ	しょうが ごまつな キャベツ にんじん とうもろこし たけのこ にんじん なかがね ほししいたけ	652	27.6																			
18	月	ごはん	牛乳	かつおのメンチカツ(ソース) ぶたにくとあつあげのちゅうかに あおなとかまぼこのおすいもの	ごめ(パンこ・ごまこ) さとう あぶら さとう でんぷん はるさめ でんぷん	牛乳 かつお ぶたにく あつあげ かまぼこ	たまねぎ しょうが しょうが たまねぎ ハブリカ(黄) えだまめ にんじん れんこん にんじん みつば なかがね たけのこ ごまつな	674	26.1																			
19	火	ごはん	牛乳	★我が家の自給献立★ ぶたどんぐ かいぞうサラダ(てづくりねぎドレッシング) キャベツときぬさやのみそしる	ごめ あぶら さとう みずあめ ごまあぶら さとう はるさめ でんぷん	牛乳 ぶたにく わかめ くきわかめ とうふ みそ	にんにく たまねぎ なかがね えだまめ にんじん ごまつな もやし きゅうり なかがね キャベツ きぬさや えのきたけ	617	30.7																			
20	水	はちみつパン	牛乳	チキンのパジルやき しんごぼうの Pasta コンソメスープ	ごめ(パン) はちみつ ごめ(ごまきこ・パン) あぶら ごめ(めん) オリーブオイル	牛乳 とりにく ベーコン とりにく	にんにく パジル にんにく たまねぎ しめじ エリンギ ごぼう はねぎ 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	697	35.1																			
21	木	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる ちくわのいそべあげ ひとり2こ フルーツポンチ	さとう ごめ(てんぷらこ) あぶら ナタデココ	牛乳 あぶらあげ わかめ ちくわ あおりのり	にんじん なかがね しょうが パイナップル みかん おうとう りんご	708	25.8																			
22	金	むぎごはん	牛乳	ハッシュドポーク じゃがいものホットサラダ	ごめ むぎ あぶら ハヤシルウ デミグラスソース じゃがいも ソンエックマヨネーズ	牛乳 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 とうもろこし えだまめ	729	23.6																			
25	月	ごはん	牛乳	チキンなんばん のりじゃこあえ(のりじゃこ・しょうゆ) とうふとわかめのみそしる	ごめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ のり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ レモン キャベツ ごまつな にんじん とうもろこし なかがね たまねぎ もやし	667	33.6																			
26	火	もちむぎ ごはん	牛乳	ぶたにくのフルコギふう ごまみそナムル(てづくりごまみそだし) ちゅうかふうコンソメスープ	ごめ さとう ごまあぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく みそ だいず みそ とうにゅう とりにく たまご	しょうが にんにく にら ハブリカ(黄) なかがね キャベツ ごまつな にんじん もやし にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ほししいたけ	659	29.8																			
27	水	クロワッサン	牛乳	★オランダ料理★ ケバリング スタンポット トマトンスープ	ごめ(パン) でんぷん とうもろこし あぶら じゃがいも バター オリーブオイル さとう ごめ(パンこ)	牛乳 たら 牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく にんじん とうもろこし ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ トマト パセリ にんにく セロリ	635	25.0																			
28	木	ごはん	牛乳	カレーそばどんぐ とんじる	ごめ あぶら さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	牛乳 とりにく たまご ぶたにく みそ	れんこん にんじん たまねぎ しょうが ごぼう にんじん なかがね しょうが	666	32.6																			
29	金	ごはん	牛乳	★福島県の郷土料理★ ソースカツ(てづくりだし) ひきないうり いもすいも	ごめ ごめ(パンこ) あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら さとう さといも	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ わかめ かまぼこ	きりほしだいこん にんじん れんこん えだまめ にんじん えのきたけ ほししいたけ なかがね	672	27.2																			
<p>*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、宮代産です。</p>							<p>給食回数</p> <p>18回</p>		<p>学校給食摂取基準</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>6~7才</td> <td>530</td> <td>20.0</td> </tr> <tr> <td>8~9才</td> <td>650</td> <td>26.8</td> </tr> <tr> <td>10~11才</td> <td>780</td> <td>28.0</td> </tr> <tr> <td>12~15才</td> <td>830</td> <td>34.3</td> </tr> <tr> <td>今月の平均栄養量【小学校】</td> <td>669</td> <td>28.0</td> </tr> <tr> <td>今月の平均栄養量【中学校】</td> <td>817</td> <td>33.2</td> </tr> </table>		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】	669	28.0	今月の平均栄養量【中学校】	817	33.2
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】	669	28.0																										
今月の平均栄養量【中学校】	817	33.2																										

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。

