



# 令和8年度 5月分 学校給食予定献立表(中)

宮代町教育委員会

日曜日	曜日	献立名		材 料 名			米量 エネルギー	小中 たんぱく質																		
		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 (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	広島菜飯	牛乳	<b>☆こどもの日献立☆</b> 豚の香味ソース キャベツとアスパラのサラダ(手作りドレッシング) お祝い汁 柏餅	ごめ さとう でんぷん あぶら さとう こまあぶら さとう こまあぶら はるさめ ごめこ さとう こむぎ(めん)	牛乳 さけ わかめ かまぼこ あずき 牛乳	ひろしまな ひがねざ 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 だけのこ にんじん ほししいだけ ながねざ	699	27.8																	
7	木	中華麺	牛乳	広東麺の汁 揚げぎょうざ 1人3個 ささみと切干大根のサラダ (ささみ・ドレッシング)	ごまあぶら でんぷん こむぎ(かわ) こまあぶら 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 だけのこ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ひがねざ 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 こまつな じゃがいも とうもろこし	637	27.2																	
8	金	麦ご飯	牛乳	チキンカレー 彩りサラダ(ドレッシング) そら豆 1人2個	ごめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ 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 アップルソース トマト キャベツ にんじん こまつな じゃがいも ハブリカ(黄)	674	21.4																	
11	月	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げオイスター風味 1人2個 春雨の5色炒め わかめと高野豆腐の中華スープ	ごめ さとう でんぷん あぶら あぶら はるさめ こまあぶら さとう こま あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ こうや豆腐	にんにく ひがねざ だけのこ にんじん にら きくらげ たまねぎ たまねぎ ひがねざ チンゲンサイ にんじん	652	28.3																	
12	火	ご飯	牛乳	ハンバーグ(照り焼きソース) 宮代サラダ(ドレッシング) 黒豆汁	ごめ でんぷん わふうドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく	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 じゃがいも はくさい かぼちゃ ひがねざ にんじん ごぼう	666	27.2																	
13	水	豆乳 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 ベジメイルソース ホワイトルウ なまクリーム	牛乳 だいま 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	ご飯	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即席漬け 新たまねぎのみそ汁	ごめ 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 ごん豆 あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ひがねざ キャベツ にんじん しょうが たまねぎ ひがねざ えのきたけ	682	26.4																	
15	金	ご飯	牛乳	さばのみそ煮風 ゆば入りお浸し(しょうゆ・かつお節) 舌竹汁	ごめ でんぷん さとう ごま さとう	牛乳 さば みそ ゆば かつお節 とうふ わかめ かまぼこ	しょうが こまつな キャベツ にんじん とうもろこし だけのこ にんじん ひがねざ ほししいだけ	652	27.6																	
18	月	ご飯	牛乳	かつおのメンチカツ(ソース) 豚肉と厚揚げの中華煮 青菜とかまぼこのお吸い物	ごめ こむぎ(パン)・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 パプリカ(黄) えだまめ にんじん れんこん にんじん みつば ひがねざ だけのこ ごまつな	674	26.1																	
19	火	ご飯	牛乳	<b>★我が家の自給献立★</b> 豚汁の具 海藻サラダ(手作りのねぎドレッシング) キャベツときぬさやのみそ汁	ごめ あぶら さとう みずあめ ごまあぶら さとう こむぎ(パン) はちみつ	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 ながねざ えだまめ にんじん ごまつな もやし きゅうり ひがねざ 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	チキンのパジル焼き 新ごぼうの Pasta コンソメスープ	ごめ こむぎ(こむぎ・パン) あぶら こむぎ(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	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ 1人2個 フルーツポンチ	さとう こむぎ(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 ひがねざ しょうが パイナップル みかん おとうり りんご	708	25.8																	
22	金	麦ご飯	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 ソンエッグマヨネーズ	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	ご飯	牛乳	チキン南蛮 のりじゃこ和え(のりじゃこ・しょうゆ) 豆腐とわかめのみそ汁	ごめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごめ もちむぎ	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 こまつな にんじん とうもろこし ひがねざ たまねぎ もやし	667	33.6																	
26	火	もち麦ご飯	牛乳	豚肉のブルコギ風 ごまみそナムル(手作りごまみそダレ) 中華風コーンスープ	さとう こまあぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく みそ だいま みそ とうりゅう とりにく たまご	しょうが にんにく にら パプリカ(黄) ひがねざ キャベツ こまつな 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 ほししいだけ	659	29.8																	
27	水	クロワッサン	牛乳	<b>★オファング料理★</b> 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 こむぎ(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	ご飯	牛乳	カレーそばの具 豚汁	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 ひがねざ しょうが	666	32.6																	
29	金	ご飯	牛乳	<b>★福島の郷土料理★</b> ソースカツ(手作りダレ) ひきな炒り いもずき	ごめ こむぎ(パン)こ あぶら さとう こんにゃく こまあぶら 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 ほししいだけ ひがねざ	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 18回</p>																			
<p>給食の献立の画像は宮代町公式SNS(X)をご覧ください。</p>							<p>学校給食摂取基準</p> <table border="1"> <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																								

