



令和8年度 7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			栄養量				
		主食	飲み物	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〕	エネルギー	たんぱく質			
①	水	コッパパン スライス	フランクのトマトソースかけ 焼きそば 牛乳 夏野菜のコンソメスープ	こむぎ(パン)	牛乳		680	28.6			
				さとう	フランクフルト	トマト					
2	木	地粉うどん	肉汁うどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ 2個 牛乳 冷凍みかん	こむぎ(めん)	牛乳		621	28.5			
				あぶら	ふたにく あおさのり	キャベツ もやし にんじん ピーマン いら					
③	金	ご飯	★私のおすすめみそ汁★ 焼きチキンカツ(手作りソース) ゴーヤチャンプルー 牛乳 トマト入りみそ汁	こむぎ	牛乳		763	38.2			
				こむぎ(こむぎこ・パンこ) あぶら さとう てんぷん	とりにく						
⑥	月	ご飯	★我が家の自産献立★ ガバオライスの具 春雨スープ 牛乳	こむぎ	牛乳		615	28.0			
				こまあぶら さとう	とりにく だいずフレーク だいず たまご	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン パプリカ(赤) たまねぎ パジル					
⑦	火	わかめご飯	★七夕献立★ 星形コロッケ(ソース)2個 七タ汁 牛乳 七タフルーツポンチ	こむぎ	牛乳		640	18.5			
				こむぎ(パンこ・こむぎこ) あぶら じゃがいも さとう	とりにく ふたにく	たまねぎ					
⑧	水	ロールパン	★スウェーデン料理★ ショットブラール 1人3個 【肉団子のホワイトソースかけ】 ピッティバナ【じゃがいもソース】 牛乳 アットソップ【豆入りコンソメスープ】	こむぎ(パン)	牛乳		730	27.1			
				ベジマールソース ホワイトル なまクリーム こむぎ(パンこ) てんぷん さとう	とりにく ふたにく	たまねぎ アップルソース					
⑨	木	ドライカレー	コーンとマカロニのグラタン カラフルサラダ(ドレッシング) 牛乳 ミネストローネ	こむぎ	牛乳		639	24.3			
				こむぎ(マカロニ) あぶら パジャメルソース パター	とりにく スキムミルク 牛乳 ヨーグルト チーズ	どうもろこし にんじん たまねぎ					
10	金	ご飯	☆青森県の郷土料理☆ アジフライ(ソース) ねりこみ 牛乳 せんべい汁	こむぎ(パンこ) あぶら	牛乳		679	28.0			
				こんにやく さつまいも さとう	さつまいも あぶらあげ	にんじん ほししいたけ えだまめ					
⑬	月	ご飯	♥フランス献立♥ ヤンニョムチキン チンジャオロース 牛乳 中華スープ	こむぎ	牛乳		672	34.0			
				でんぷん さとう こまあぶら あぶら	とりにく	にんにく					
⑭	火	麦ご飯	☆セレクトデザート☆ 夏野菜カレー サクサクサラダ(ワンタン・ドレッシング) 牛乳 セレクトデザート	こむぎ	牛乳		742	19.6			
				あぶら じゃがいも カレールウ	ふたにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト ヤングコーン ピーマン アップルソース なす スキニー					
*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。				給食回数 10回			学校給食摂取基準		6~7才	530	20.0
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。							今月の平均栄養量 《小学校》		8~9才	650	26.8
				今月の平均栄養量 《中学校》		10~11才	780	28.0			
						12~15才	830	34.3			
							678	27.5			
							865	34.2			



	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	671	27.8	20.5	3.2	359	2.8	2.6	297	0.58	0.52	30	4.4
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	832	33.3	23.9	3.9	398	3.6	3.1	345	0.72	0.58	35	5.4