



令和8年度 9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	献立物 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 (穀色のなかま)	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	水	シュガー あげパン	まめとマカロニのミートソースに なつやさいのポトフ	こむぎ(パン) あぶら さとう こむぎ(マカロニ) あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ えんどう ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト たまねぎ キャベツ スズキーニ(アスパラ) ほうろく えだまめ とうもろこし	663	23.9
3	木	ちゅうかめん	とうふ・マカロニのしる やきぎょうざ ひとり2こ ちゅうかサラダ(ドレッシング)	こむぎ(めん) さとう ごまあぶら でんぶん こむぎ(かわ) ちゅうかドレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ うずらたまご ぶたにく とり	しょうが にんにく チンゲンサイ ほうろく もやし にんじん キャベツ にら たまねぎ キャベツ にんじん こまつな きゅうり	616	26.2
④	金	むぎごはん	だいずいりーキーマカレー コールスローサラダ きょうほう ひとり2こ	あぶら カレーウ あぶら さとう	とりにく だいず チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト アップルソース キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ぶどう	691	27.3
⑦	月	はつがい ごはん	☆夏バテ予防献立☆ キムタクごはんのく ワンタンスープ れいとうみかん	こめ はつがいみまい あぶら さとう こむぎ(ワンタン)	牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト アップルソース キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ぶどう	593	26.6
8	火	ごはん	チーズはんぺんフライ(ソース) こんにゃくステーキ とんじる	こめ こむぎ(パン・こむぎこ) やまいも さとう あぶら でんぶん こんにゃく ごまあぶら さとう じゃがいも	牛乳 すりみ チーズ たまご とりにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト アップルソース キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ぶどう	687	29.6
⑨	水	しゃくパン	チキンのパンこやき てつくりブルーベリージャム やさいのクリームスープ	こむぎ(パン) こむぎ(こむぎこ・パンこ) あぶら さとう じゃがいも なまクリーム ベシメルソース ホワイトル	牛乳 とりにく とりにく 牛乳 スキムミルク チーズ	にんにく パセリ ブルーベリー レモン アップルソース キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	707	33.0
10	木	ごはん	☆アフリカ産献立☆ レバーとポテトのオーロラソース いそがえ(しょうゆ・のり) えのきのみそしる	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく のり とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト アップルソース キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ぶどう	683	27.0
11	金	ごはん	さばのみそにふう ごもくきんぴら あおなとかまぼこのおすいもの	こめ でんぶん さとう あぶら にんにく ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん	牛乳 さば みそ ぶたにく かまぼこ	しょうが れんこん ごぼう えだまめ にんじん にんじん ほうろく ほうろく ほうろく	690	28.2
⑭	月	ごはん	3しょうゆぼろどんのく ぐだくさんみそしる	こめ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく たまご あつあげ みそ	しょうが れんこん えだまめ しょうが にんじん ほうろく しめじ こまつな	660	30.9
15	火	ごはん	★茨城県の郷土料理★ いわしのかばやき れんこんのすみそあえ(てつくりすみそ) ぬっぺじ あじつきなっとう	こめ あぶら でんぶん さとう こま さとう でんぶん あぶら にんにく さといも	牛乳 ぶたにく みそ いか あぶらあげ なっとう	しょうが にんじん もやし れんこん こまつな だいこん ごぼう にんじん ほうろく ほししいたけ	850	34.7
⑯	水	はちみつパン	チーズオムレツ ビーフンパペロニチーノ とうがんのトマトスープ	こむぎ(パン) はちみつ さとう あぶら オリーブオイル ビーフン じゃがいも	牛乳 たまご チーズ ベーコン とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト アップルソース キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ぶどう	660	23.3
17	木	じごなうどん	●我が家の自給献立● わかめうどんのしる とりにく ひとり2こ そうめんかぼちゃのサラダ(ドレッシング)	こむぎ(めん) さとう こむぎ(めん・さとう) あぶら わふうドレッシング	牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ かまぼこ とりにく	にんじん ほうろく ほししいたけ えのきだけ こまつな にんにく しょうが そうめんかぼちゃ きゅうり とうもろこし にんじん れんこん	631	31.6
⑰	金	むぎごはん	ハッシュドポーク ごぼうサラダ(ドレッシング)	こめ むぎ あぶら ハヤシク デミグラスソース イタリアンドレッシング	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 ごぼう キャベツ もやし きゅうり えだまめ とうもろこし	667	23.8
24	木	ごはん	マーボーなす ひじきのらしょうずル(てつくりたれ) とりにく ひとり2こ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ レモン	614	21.0
25	金	ごはん	★お月見献立★ さといもコロッケ(ソース) キャベツときゅうりのそくせきづけ おつきみだんごしる おつきみゼリー	こめ こむぎ(パン・こむぎこ) さといも さとう あぶら こま しらたまもち みかんゼリー	牛乳 とりにく とりにく とりにく	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しょうが だいこん にんじん ほししいたけ ほうろく しめじ こまつな	667	24.9
28	月	ごはん	★私のおすすみ汁★ チキンなんばん こまつなのおりたし(かつおだし・しょうゆ) あさりのみそしる	こめ あぶら でんぶん さとう さとう さとう	牛乳 とりにく かつおだし あさり みそ あぶらあげ わかめ	しょうが たまねぎ レモン こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん ほうろく しめじ チンゲンサイ	643	32.3
29	火	ごはん	ポークシュマイ ひとり2こ はるさめのピリからいため わかめとうふのちゅうかスープ	こむぎ(かわ) さとう さとう あぶら さとう こま ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ とうふ	たまねぎ しょうが はるさめ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうろく もやし ほししいたけ	564	20.4
30	水	ツイストパン	☆メキシコ料理☆ しらすかなのサルサソース(てつくりサルサソース) トルティーヤ メキシカンサラダ(トルティーヤ・ドレッシング) カルドデポジョ【とりにくとやさいのスープ】	こむぎ(パン) あぶら でんぶん さとう トルティーヤ サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 とりにく とりにく とりにく	しょうが たまねぎ レモン こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん ほうろく しめじ チンゲンサイ	621	27.6
*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。							給食回数	
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。							18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)							653 27.1	
今月の平均栄養量(中学校)							828 33.5	