



令和8年度 9月分 学校給食予定献立表(中)

宮代町教育委員会

日 曜 日	献立名			材 料 名			栄養量			
	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 (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)	エネルギー	たんぱく質		
②	水	シュガー 揚げパン	 牛乳	豆とマカロニのミートソース煮	こむぎ(パン) あぶら さとう	牛乳	663	23.9		
				夏野菜のポトフ	こむぎ(マカロニ) あぶら さとう	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ えんどう	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(大葉の香) えだまめ とうもろこし	827	29.4	
3	木	中華麺	 牛乳	豆腐ラーメンの汁	こむぎ(めん)	牛乳	616	26.2		
				焼き餃子 1人3個 中華サラダ(ドレッシング)	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	ぶたにく とうふ うずらたまご ぶたにく とりにく	しょうが にんにく チンゲンサイ ながねぎ 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	824	33.8	
④	金	麦ご飯	 牛乳	大豆入りキーマカレー	こめ むぎ	牛乳	691	27.3		
				コールスローサラダ 巨峰 1人3個	あぶら カレーウ あぶら さとう	とりにく だいす 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	885	33.9	
⑦	月	発芽玄米 ご飯	 牛乳	☆夏バテ予防献立☆ キムタクご飯の具	こめ はつがけんまい	牛乳	593	26.6		
				ワンタンスープ 冷凍みかん	あぶら さとう こむぎ(ワンタン)	ぶたにく とりにく	だくあん 白米キムチ ながねぎ にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ みかん	747	32.6	
8	火	ご飯	 牛乳	チーズはんぺんフライ(ソース)	こめ こむぎ(パンこ・こむぎこ) やまいも さとう あぶら でんぶん	牛乳 すりみ チーズ たまご	687	29.6		
				こんにゃくソテー 豚汁	こんにゃく ごまあぶら さとう じゃがいも	とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん とうもろこし こまつな だいこん にんじん ながねぎ しょうが	845	35.6	
⑨	水	食パン	 牛乳	チキンのパン粉焼き	こむぎ(パン)	牛乳	707	33.0		
				手作りブルーベリージャム 野菜のクリームスープ	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 ベジマメルソース ホワイトル	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	946	42.5	
10	木	ご飯	 牛乳	♥フレンチ献立♥ レバーとポテトのオーロラソース	こめ	牛乳	683	27.0		
				鎌倉和え(醤油・のり) えのきのみそ汁	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶたにく のり とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきだけ	864	33.0	
11	金	ご飯	 牛乳	さばのみそ煮風 五目きんぴら	こめ でんぶん さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう	牛乳 さば みそ ぶたにく	690	28.2		
				青菜とかまぼこのお吸い物	はるさめ でんぶん	かまぼこ	しょうが れんこん こぼろ えだまめ にんじん にんじん かつお ながねぎ だけめ ほうれんそう	883	35.2	
⑭	月	ご飯	 牛乳	3色そばのどんの具 具だくさんみそ汁	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	660	30.9		
							にんじん ながねぎ しめじ こまつな	843	38.1	
15	火	ご飯	 牛乳	★茨城県の郷土料理★ いわしのかば焼き れんこんの酢みそ和え(手作り酢みそ) ぬっぺ汁 味付き納豆	こめ あぶら でんぶん さとう こま さとう でんぶん あぶら こんにゃく さといも	牛乳 いわし みそ いか あぶらあげ なっとう	703	30.0		
							しょうが にんじん もやし れんこん こまつな だいこん こぼろ にんじん ながねぎ ほししいたけ	850	34.7	
⑯	水	はちみつパン	 牛乳	チーズオムレツ ビーフンペペロニチーノ 冬瓜のトマトスープ	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	660	23.3		
							こまつな こぼろ パプリカ(赤) しめじ にんにく とうかん たまねぎ にんじん マツジューム トマト セロリ パセリ	777	29.6	
17	木	地粉うどん	 牛乳	●我が家の自給献立● わかめうどんの汁 とり天 1人2個 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) 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	631	31.6		
							にんじん ながねぎ 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	823	40.1	
⑰	金	麦ご飯	 牛乳	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	667	23.8		
							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	856	29.7	
24	木	ご飯	 牛乳	マーボーなす ひじきの5色ナムル(手作りたれ)	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく みそ ひじき	614	21.0		
							ながねぎ にんじん しょうが だけのこ ながねぎ パプリカ(赤) ビーマン にんにく しょうが トマト きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ レモン	783	26.1	
25	金	ご飯	 牛乳	★お月見献立★ 里いもコロッケ(ソース) キャベツときゅうりの即席漬 お月見だんご汁 お月見ゼリー	こめ こむぎ(パンこ・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 ごんぶ とりにく	667	24.9		
							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 ながねぎ しめじ こまつな	847	31.3	
28	月	ごはん	 牛乳	★私のおすすりめ汁★ チキン南蛮 小松菜のおひたし(かつお節・醤油) あさりのみそ汁	こめ あぶら でんぶん さとう さとう あさり	牛乳 とりにく かつおだし あさり みそ あぶらあげ わかめ	643	32.3		
							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 ながねぎ しめじ チンゲンサイ	820	39.7	
29	火	ご飯	 牛乳	ポークシュマイ 1人3個 春雨のピリ辛炒め わかめと豆腐の中華スープ	こめ こむぎ(かわ) さとう ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま 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	564	20.4		
							たまねぎ しょうが だけのこ 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 ながねぎ もやし ほししいたけ	740	26.5	
30	水	ツイストパン	 牛乳	☆メキシコ料理☆ 白身魚のサルサソース(手作りサルサソース) 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【とり肉と野菜のスープ】	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 たら ひよこまめ とりにく	621	27.6		
							キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし えだまめ スズキー たまねぎ にんじん セロリ レモン にんにく パセリ	743	31.4	
*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	33.3	