



令和8年度 10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				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 (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	木	中華麺		豆乳ごま担々麺の汁 肉まん 牛乳 ジャキジャキサラダ(手作りさわかドレッシング)	ごむぎ(めん) ごまあぶら ごま でんぶん ごむぎ(めん) さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく どうにゅう みそ ぶたにく ごんぶ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ながねぎ チンゲンサイ にら たまねぎ キャベツ れんこん にんじん こまつな きゅうり もやし えだまめ レモン	705	28.4		
②	金	麦ご飯		ソイ丼の具 キャベツときゅうりの漬物	ごむぎ あぶら さとう カレールウ	牛乳 だいず ぶたにく とりにく だいすフレーク ごんぶ	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ にんじん しょうが	698	31.6		
			牛乳					853	36.9		
5	月	ご飯		ほっけの旨味焼き 切り干し大根の煮物 牛乳 どさんこ汁	ごめ さとう ごんにゃく さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	牛乳 ほっけ とりにく あつあげ ぶたにく みそ	にんにく きりほしだいこん にんじん れんこん えだまめ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ もやし ほししいたけ どうもろこし	637	31.6		
⑥	火	ご飯		マーボー豆腐 ささみ入り小松菜のサラダ (手作りヒリ辛ドレッシング・ささみ) ヨーグルト	ごめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ささみ ささみ くきわかめ ヨーグルト	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ささみ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ながねぎ しょうが トマト きゅうり キャベツ にんじん しょうが	632	26.6		
			牛乳					827	33.5		
⑦	水	メロンパン		★本からとびだした!おはなし献立★ メンチカツ(ソース) コーンスロ 牛乳 マカロニスープ	ごむぎ(パン) あぶら さとう こめに あぶら さとう じゃがいも さとう オリーブオイル ごむぎ(マカロニ)	牛乳 とりにく ぶたにく ささみ ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ パプリカ(黄) にんにく セロリ たまねぎ にんじん ズッキーニ エリンギ トマト パセリ	792	25.3		
			牛乳					903	28.9		
⑧	木	麦ご飯		ハッシュドポーク マッシュポテト 牛乳	ごめ ごむぎ あぶら デミグラスソース ハヤシルフ じゃがいも	牛乳 ぶたにく スkimミルク 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん にんじん にんにく どうもろこし えだまめ	674	23.6		
			牛乳					829	27.7		
9	金	わかめご飯		★目の調子を整える献立★ 紫いもコロッケ 宮代サラダ(ドレッシング) 牛乳 うす玉汁	ごめ あぶら さつまいも さとう でんぶん ごむぎ(パン)・ごむぎ わふうドレッシング でんぶん	わかめ 牛乳 あぶら さつまいも さとう でんぶん ごむぎ(パン)・ごむぎ うすらたまご かまぼこ	キャベツ むらさきキャベツ きゅうり とうもろこし むらさきたまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん えのきだけ ながねぎ	646	9.6		
			牛乳					766	22.4		
13	火	発芽玄米ご飯		◎体カアツ献立◎ 豚汁の具 小松菜のごま和え(手作りごまだれ) 牛乳 豆乳みそ汁	ごめ はつがけんまい あぶら さとう みずあめ さとう ごま ごむぎ	牛乳 ぶたにく ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ 豆乳 みそ	にんにく たまねぎ ながねぎ えだまめ こまつな にんじん もやし にんじん えのきだけ キャベツ ながねぎ	693	37.2		
			牛乳					843	43.8		
⑭	水	ご飯		八宝菜 ナムル(手作りだれ) 牛乳 冷奴(しょうゆ)	ごめ ごまあぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごむぎ	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご とうふ	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ パプリカ(黄) もやし にんじん こまつな	614	28.6		
			牛乳					743	33.3		
⑮	木	地粉うどん		カレーうどんの汁 ビーンズかき揚げ 牛乳 フルーツボンチ	ごむぎ(めん) あぶら カレールウ でんぶん ごむぎ(めん) さとう あぶら なたでこ	牛乳 ぶたにく ぶたにく ひよこまめ いんげんまめ えんどう	たまねぎ にんじん ながねぎ たまねぎ とうもろこし えだまめ パイナップル みかん おうとう りんご	714	25.1		
			牛乳					884	30.1		
16	金	ご飯		鮭の塩焼き 肉じゃが【ハッピー人参】 牛乳 きのこのみそ汁	ごめ じゃがいも ごんにゃく さとう ごむぎ	牛乳 ぶたにく ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ えのきだけ まいだけ ③まつめ たまねぎ ながねぎ	620	29.8		
			牛乳					763	35.7		
⑰	月	もち麦ご飯		鶏のから揚げ 1人2個 春雨のら色炒め 牛乳 トックスフ	ごめ もちごむぎ でんぶん あぶら あぶら はるさめ ごまあぶら さとう トックス	牛乳 とりにく ぶたにく ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ にんじん にら きくらげ たまねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ はくさい	721	27.2		
			牛乳					856	31.7		
⑱	火	ご飯		◎フレンチ献立◎ 野菜たっぷりそばろの具 牛乳 具だくさん豚汁	ごめ さとう ごんにゃく さつまいも ごむぎ	牛乳 とりにく ぶたにく だいす だいすフレーク ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく にんじん ビーマン たまねぎ れんこん えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ しょうが	694	35.2		
			牛乳					847	41.4		
⑳	水	シナモン シュガー 揚げパン		●我が家の健康献立● ミートス/バグッティ ポトフ 牛乳	ごむぎ(パン) あぶら さとう ごむぎ(めん) オリーブオイル さとう じゃがいも ごむぎ(パン) でんぶん	牛乳 ぶたにく ぶたにく とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	606	22.5		
			牛乳					721	25.7		
22	木	麦ご飯		☆香川県産土物献立☆ さばのオリーブ焼き けんちゃん 牛乳 そうめん汁	ごめ ごむぎ ごむぎ(ごむぎ・パン)こと オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ あぶら ごむぎ(そうめん)	牛乳 さば とうふ とりにく あぶらあげ にんじん たかな にんじん まいだけ ほししいたけ ながねぎ たけのこ しょうが	にんにく パセリ にんじん たかな にんじん まいだけ ほししいたけ ながねぎ たけのこ しょうが	725	32.6		
			牛乳					850	35.9		
23	金	ご飯		○私のおすすめみそ汁○ 鶏肉と南瓜の甘辛和え ブチブチサラダ(ドレッシング) 牛乳 さつまいものみそ汁	ごめ でんぶん あぶら さとう ごま ちゅうかドレッシング さつまいも ごむぎ	牛乳 とりにく かいそうビードロ わかめ とうふ みそ	かぼちゃ もやし にんじん れんこん ③まつめ きゅうり ながねぎ キャベツ	711	26.6		
			牛乳					869	31.5		
⑳	月	ご飯		☆カターレ献立☆ チキンパフ ダブルサラダ【むぎ入りサラダ】 牛乳 レンジスープ(レンジ豆のトマトクリームスープ)	ごめ オリーブオイル むぎ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく とりにく ベーコン レンズ豆め いんげんまめ 牛乳	レモン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ パプリカ(黄) パセリ たまねぎ にんじん トマト	639	25.9		
			牛乳					779	30.6		
27	火	ご飯		ハンバーグの照り焼きソース 五目きんぴら 牛乳 キャベツのみそ汁	ごめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら さとう ごんにゃく ごま ごむぎ	牛乳 とりにく ぶたにく ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ トマト にんにく しょうが れんこん ③まつ えだまめ にんじん キャベツ ながねぎ えのきだけ だいこん	655	28.6		
			牛乳					800	33.5		
⑳	水	山型食パン		★ハロウィン献立★ かぼちゃのクリームスープ サクサクサラダ(ドレッシング・ワンタン) 牛乳 りんごジャム	ごむぎ(パン) かぼちゃもち ベジタブルソース ホウワイドル ごむぎ(ワンタン) あぶら イタリアンドレッシング さとう	牛乳 スキムミルク チーズ とりにく りんご アップルソース レモン	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ れんこん にんじん ③まつ キャベツ もやし えだまめ	629	21.3		
			牛乳					768	25.4		
29	木	中華麺		広東麺の汁 さつまいものホットサラダ マレーカオ【手作り黒糖煮しパン】 ジョア	ごむぎ(めん) ごまあぶら でんぶん さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごむぎ(ホットケーキミックス) こくとう あぶら	牛乳 ぶたにく うすらたまご たまご どうにゅう	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 ながねぎ はくさい とうもろこし えだまめ	663	23.3		
			ジョア					823	28.2		
③0	金	麦ご飯		ポークカレー 海藻サラダ(手作り黒ドレッシング) 牛乳	ごめ ごむぎ じゃがいも あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく スkimミルク わかめ くきわかめ	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 にんじん ③まつめ もやし きゅうり ながねぎ	647	20.8		
			牛乳					795	24.2		
*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。					21回					学校給食摂取基準	
										6~7才	
										8~9才	
										10~11才	
										12~15才	
										今月の平均栄養量 (小学校)	
										今月の平均栄養量 (中学校)	