



# 令和7年度 2月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

日曜日	曜日	献立名	材 料			栄養量	小中	
			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〕			
2	月	ごはん	● <b>アランチ献立</b> ● チキンなんぼん いそかあえ(のり・しょうゆ) だいこんのみそしる	ごめ でんぷん あぶら さとう	牛乳 とりにく のり あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ レモン こまつな <b>にんじん</b> もやし どうもろこし <b>だいこん</b> はくさい えのきたけ たまねぎ	644 788	31.6 36.8
3	火	ごはん	● <b>部分献立</b> ● いわしのごまみそに とさずあえ(てづくりとさず・かつおぶし) あおなとらぶのおすいもの はくさい 牛乳	ごめ ごま さとう さとう はるさめ でんぷん	いわし みそ わかめ かつおぶし とらふ だいす あおり	しょうが きゅうり <b>にんじん</b> もやし <b>にんじん</b> みつば <b>わかげ</b> たけのこ ほうれんそう	588 717	27.0 31.7
④	水	メロンパン	● <b>我が家の自給献立</b> ● フライドチキン かぼちゃのホットサラダ はくさいとベーコンのスープ	こむぎ(パン) さとう なまクリーム あぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく	かぼちゃ えだまめ どうもろこし たまねぎ はくさい	650 810	29.1 34.4
5	木	ちゅうかめん	かんとんめんのしる やきぎょうざ ひとり2こ ナムル(てづくりダレ)	こむぎ(めん) でんぷん ごまあぶら こむぎ(かわ) さとう ごまあぶら	牛乳 ふたにく ふたにく とりにく	しょうが <b>にんじん</b> きくらげ たけのこ <b>にんじん</b> たまねぎ チンゲンサイ <b>わかげ</b> はくさい キャベツ には たまねぎ もやし <b>にんじん</b> こまつな	591 759	24.8 30.7
6	金	むぎごはん	● <b>須賀小リクエスト献立</b> ● さけのてりやき ちくさあえ(のり・たまご・しょうゆ) とんしる	ごめ むぎ でんぷん さとう	コーヒーミルク さけ たまご のり	こまつな もやし <b>にんじん</b> <b>だいこん</b> <b>にんじん</b> <b>わかげ</b> しょうが	634 776	30.4 36.3
9	月	ごはん	● <b>笠原小リクエスト献立</b> ● ふたにくのしょうがいため ほうれんそうのおひたし(かつおぶし・しょうゆ) くだくさんみそしる	ごめ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ふたにく かつおぶし みそ とらふ	しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう キャベツ <b>にんじん</b> もやし <b>だいこん</b> <b>にんじん</b> はくさい <b>わかげ</b>	591 723	30.1 35.5
10	火	ごはん	ふたにくクロック(ソース) ひじきとだいごのにももの せんべいしる	ごむぎ(パンこ・こむぎこ) あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら さとう こむぎ(せんべい) こんにゃく あぶら	ふたにく とりにく ひじき だいす さつまあげ とりにく	たまねぎ <b>にんじん</b> えだまめ ごぼう <b>にんじん</b> キャベツ まいたけ <b>わかげ</b>	669 794	27.1 32.0
12	木	せきはん (ごましお)	● <b>初午の献立</b> ● とりにくのあますあんかけ(てづくりあます) しもつかれ キャベツのみそしる	ごめ もちごめ ごま あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	牛乳 あすき とりにく	しょうが <b>にんじん</b> <b>わかげ</b> えだまめ <b>だいこん</b> <b>にんじん</b> キャベツ もやし <b>わかげ</b>	584 712	32.9 38.4
⑬	金	むぎごはん	● <b>パレンティン献立</b> ● ハッシュドポーク ごぼうサラダ(ドレッシング) 牛乳 てづくりチョコバナナケーキ	ごめ むぎ あぶら デミグラスソース パンツル わふうドレッシング こむぎ(ホットケーキミックス) バター さとう チョコレート	牛乳 ふたにく スキムミルク 牛乳 たまご	しょうが <b>にんじん</b> <b>にんじん</b> たまねぎ トマト ごぼう キャベツ もやし きゅうり どうもろこし えだまめ バナナ	803 985	26.2 30.9
16	月	ごはん	● <b>新木原の郷土料理</b> ● モロフライ(ソース) ゆばいりおひたし (かつおぶし・しょうゆ) 牛乳 かんひょうのかきたまじる	ごめ あぶら こむぎ(パンこ・こむぎこ) でんぷん	牛乳 モウカザメ ゆば かつおぶし とらふ たまご とりにく	こまつな キャベツ <b>にんじん</b> どうもろこし かんひょう <b>にんじん</b> チンゲンサイ <b>わかげ</b>	640 787	29.7 35.3
⑰	火	ごはん	さんしよくぼろどんのく いなかじる	ごめ 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	れんこん えだまめ しょうが <b>だいこん</b> <b>にんじん</b> <b>わかげ</b> しめじ	650 794	30.5 35.7
⑱	水	フラワー ロール	● <b>イタリヤ料理</b> ● ミラノふうチキンカツレツ パンツァネッラ (クルトン・ドレッシング) こむぎ(ニョッキ) さとう ジャがいも オリーブオイル	こむぎ(パン) こむぎ(こむぎこ・パンこ) あぶら パン こむぎ(クルトン) イタリアンドレッシング こむぎ(ニョッキ) さとう じゃがいも オリーブオイル	牛乳 とりにく たまご チーズ とりにく ベーコン ふたにく ショア	パザル <b>だいこん</b> こまつな きゅうり パフリカ(赤) <b>にんじん</b> セロリ たまねぎ <b>にんじん</b> キャベツ エリンギ トマト	731 895	34.8 41.6
19	木	じごなうどん	カレーうどんのしる ピーズかきあげ ごんにゃくサラダ(ドレッシング)	あぶら カレールー でんぷん こむぎ(てんぷらこ) あぶら ごんにゃく しおらゆうかドレッシング	ふたにく なると ひよこまめ いんげんまめ えんどう わかめ くきわかめ	たまねぎ <b>にんじん</b> <b>わかげ</b> たまねぎ どうもろこし えだまめ <b>にんじん</b> きゅうり こまつな もやし	609 772	23.8 29.1
20	金	ちやめし	● <b>コンクール発祥献立</b> ● おこのみやきふう (あおのり・ソース・かつおぶし) なのはなのすみそあえ(てづくりすみそ) にくすい	ごめ ごめこ やまいも さとう さとう でんぷん	牛乳 すりみ ベーコン あおのり かつおぶし みそ とらふ ふたにく あぶらあげ かまぼこ	キャベツ <b>わかげ</b> べにしょうが どうもろこし なのはな きゅうり <b>にんじん</b> こまつな もやし れんこん	605 723	27.8 31.5
⑳	火	ごはん	マーボーどうふ ささみとだいこんのサラダ (ささみ・てづくりピリからドレッシング) ヨーグルト	ごめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とらふ ふたにく みそ とりにく ヨーグルト	<b>にんじん</b> たまねぎ ほししいたけ たけのこ <b>わかげ</b> しょうが <b>にんじん</b> トマト <b>だいこん</b> <b>にんじん</b> こまつな きゅうり もやし	681 822	28.4 33.3
㉑	水	ごはん	● <b>養老生伝説献立</b> ● てづくりかつどんのく キャベツときゅうりのそくせきづけ れんこんのみそしる	ごめ こむぎ(パンこ) さとう あぶら でんぷん ごま あぶらあげ みそ	牛乳 ふたにく たまご こんぷ あぶらあげ みそ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ <b>にんじん</b> しょうが れんこん <b>だいこん</b> こまつな たまねぎ しめじ	662 798	28.0 31.3
㉒	木	ごはん	さばのみそにらう にくじゃが 《ハッピーにんじん》 みぞれしる	ごめ でんぷん さとう じゃがいも さとう こんにゃく でんぷん	牛乳 さば みそ ふたにく	しょうが <b>にんじん</b> たまねぎ えだまめ <b>だいこん</b> <b>にんじん</b> <b>わかげ</b> こまつな ほししいたけ しめじ はくさい	680 835	26.2 31.5
㉓	金	キャラメル あげパン	チリコンカン はくさいのクリームスープ	こむぎ(パン) あぶら さとう オリーブオイル さとう でんぷん ベジマメルソース ホワイトルー なまクリーム じゃがいも	牛乳 だいす ひよこまめ いんげんまめ ふたにく とりにく スキムミルク チーズ 牛乳	しょうが <b>にんじん</b> たまねぎ <b>にんじん</b> どうもろこし トマト はくさい たまねぎ しめじ <b>にんじん</b> ほうれんそう	679 809	26.8 31.6

\*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。



給食の献立の画像は宮代町公式SNS(X)でご覧いただけます。

給食回数  
18回

学校給食摂取基準	6~7才	530	20.0
	8~9才	650	26.8
今月の平均栄養量 (小学校)	10~11才	780	28.0
	12~15才	830	34.3
今月の平均栄養量 (中学校)		650	28.6
		794	33.7