

## 令和6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 | 献立名             |                                                                | 材 料 名                                                               |                                                    |                                                                                               | 栄養量    |          |
|--------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
|                                                                          |    | 主 食             | 献立物<br>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<br>(黄色のなかま)                                        | おもに体をつくるもとになるもの<br>(赤色のなかま)                        | おもに体の調子を整えるもとになるもの<br>(緑色のなかま)                                                                | エネルギー  | たんぱく質    |
| ①                                                                        | 火  | ご飯              | マーボー豆腐<br>こまつなサラダ(ツナ・手作りねぎドレッシング)<br>ヨーグルト                     | こめ<br>あぶら さとう こまあぶら でんぶ<br>こまあぶら さとう                                | 牛乳<br>とうふ ぶたにく みそ<br>ツナ<br>ヨーグルト                   | にんじん たまねぎ ほししいだけ だけのこ<br>しょうが にんにく トマト<br>にんじん こまつな だいこん どうもろこし もやし ながねぎ                      | 645    | 26.8     |
| ②                                                                        | 水  | 麦ご飯             | ハッシュドポーク<br>ミックスポテト                                            | こめ むぎ<br>あぶら ハヤシルウ デミグラスソース<br>じゃがいも バター                            | 牛乳<br>ぶたにく スキムミルク<br>牛乳                            | しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト<br>にんじん どうもろこし えだまめ パセリ                                               | 664    | 24.2     |
| 3                                                                        | 木  | ご飯              | 春巻き 1人1個<br>筑前煮<br>キャベツとわかめのみそ汁                                | こめ<br>こむぎ(かわ) あぶら でんぶ はるさめ<br>こんにゃく さといも さとう あぶら でんぶ                | 牛乳<br>ぶたにく<br>とりにつく あつあげ<br>わかめ みそ                 | キャベツ にんじん たまねぎ<br>れんこん にんじん えだまめ ほししいだけ<br>たまねぎ ながねぎ キャベツ                                     | 680    | 25.1     |
| 4                                                                        | 金  | 中華めん            | 焼きそば 1人3個<br>ひじきの5色ナムル(手作りダレ)<br>豆乳こま担々めの汁                     | こむぎ(めん)<br>こむぎ(かわ)<br>こまあぶら さとう<br>こまあぶら こま でんぶ                     | 牛乳<br>ぶたにく とりにつく<br>ひじき<br>ぶたにく どうもろこし みそ          | キャベツ たまねぎ たら しょうが<br>もやし どうもろこし にんじん キャベツ レモン<br>しょうが にんにく にんじん だけのこ ながねぎ チンゲンサイ たら           | 654    | 26.5     |
| ⑦                                                                        | 月  | ご飯              | 野菜たっぷりそぼろ丼の具<br>キャベツときゅうりの即席漬け<br>豚汁                           | さとう<br>こま<br>あぶら こんにゃく さつまいも                                        | 牛乳<br>とりにつく ぶたにく だいすフレク<br>こんぶ<br>ぶたにく みそ          | たまねぎ にんじん ビーマン れんこん<br>えだまめ どうもろこし しょうが にんにく<br>きゃうり キャベツ にんじん しょうが<br>ごぼう だいこん しめじ ながねぎ しょうが | 640    | 28.8     |
| 8                                                                        | 火  | わかめご飯           | ☆東京都の郷土料理☆<br>おでん<br>小松菜のこまあえ(手作りこまダレ)                         | こめ<br>こんにゃく じゃがいも こむぎ(ちくわす)<br>さとう こま                               | わかめ 牛乳<br>あさかなんも ちくわ さつまあげ うすらたまご                  | だいこん にんじん<br>こまつな もやし にんじん                                                                    | 670    | 23.0     |
| ⑨                                                                        | 水  | 子どもパン<br>スライス   | 野菜コロッケ(ソース)<br>ミネストローネ<br>コールスロー                               | こむぎ(パン)<br>こむぎ(むぎこ・パンこ) じゃがいも あぶら<br>オリーブオイル さとう<br>あぶら さとう         | スキムミルク 牛乳<br>さげ<br>ぶたにく<br>みそ どうふ                  | にんじん たまねぎ どうもろこし いんげん<br>にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト パセリ<br>キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし         | 560    | 18.5     |
| 10                                                                       | 木  | 麦ご飯             | ☆目の健康ケア献立☆<br>駐屯地焼きたまご焼きソース<br>とり肉と大根の甘辛炒め<br>豆腐となすのみそ汁        | こめ むぎ<br>でんぶ あぶら さとう<br>さとう こまあぶら でんぶ<br>あぶら                        | 牛乳<br>さげ<br>ぶたにく<br>みそ どうふ                         | にんにく だいこん たまねぎ えだまめ にんじん れんこん<br>なす たまねぎ ながねぎ えのきだけ                                           | 666    | 33.3     |
| ⑪                                                                        | 金  | ご飯              | ポークカレー<br>ゆで卵(塩)<br>5品目サラダ(ドレッシング)                             | こめ<br>あぶら じゃがいも カレールウ<br>だまご<br>わふうドレッシング                           | ショア<br>ぶたにく スキムミルク<br>だまご<br>わかめ                   | しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース トマト<br>こまつな にんじん だいこん きゅうり                                        | 653    | 24.4     |
| 15                                                                       | 火  | 発芽玄米ご飯          | ☆体力アップ献立☆<br>豚丼の具<br>千草あえ(卵・しょうゆ・のり)<br>さつまいものみそ汁              | こめ はつがげんまい<br>あぶら さとう みずあめ<br>さつまいも                                 | ぶたにく<br>ぶたにく<br>わかめ どうふ あぶらあげ みそ                   | にんにく たまねぎ ながねぎ えだまめ<br>のり たまご<br>たまねぎ えのきだけ                                                   | 656    | 30.7     |
| ⑬                                                                        | 水  | ご飯              | ☆我が家の自給献立&フレンズ献立☆<br>とりと野菜の甘辛炒め<br>中華スープ<br>レモンゼリー             | こめ<br>でんぶ あぶら じゃがいも さとう<br>はるさめ<br>レモンゼリー                           | 牛乳<br>ぶたにく<br>わかめ                                  | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>だけのこ ほししいだけ ビーマン<br>たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん チンゲンサイ きくらげ                    | 674    | 21.1     |
| 17                                                                       | 木  | ご飯              | ほっけの塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>どさんこ汁                                  | こめ<br>こんにゃく こまあぶら さとう<br>あぶら じゃがいも                                  | 牛乳<br>ほっけ<br>ぶたにく あつあげ                             | きりぼしだいこん にんじん れんこん えだまめ<br>にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>ながねぎ もやし ほししいだけ どうもろこし                      | 623    | 29.6     |
| ⑬                                                                        | 金  | 地粉うどん           | ちくわの磯辺揚げ 1人2本<br>卵とじうどんの汁<br>フルーツポンチ                           | こむぎ(めん)<br>さとう こむぎ(てんぷらこ)<br>あぶら でんぶ<br>ナタデココ                       | 牛乳<br>ちくわ あおのり<br>だまご とりにつく あぶらあげ                  | しょうが にんにく にんじん ながねぎ しょうが<br>パイナップル おくら りんご オレンジジュース                                           | 687    | 27.3     |
| 21                                                                       | 月  | ご飯              | とり肉と南瓜の甘辛あえ<br>プチプチサラダ(ドレッシング)<br>きのこのみそ汁                      | こめ<br>でんぶ あぶら さとう こま<br>しおちゅうかドレッシング                                | 牛乳<br>ぶたにく<br>かいそうビードロ<br>わかめ どうふ みそ               | かぼちゃ<br>こまつな にんじん もやし れんこん えだまめ<br>えのきだけ まいたけ キャベツ たまねぎ ながねぎ                                  | 695    | 26.0     |
| ②②                                                                       | 火  | ご飯              | 八宝菜<br>春雨サラダ(ドレッシング)<br>冷奴(しょうゆ)                               | こめ<br>でんぶ こまあぶら<br>はるさめ ちゅうかドレッシング                                  | 牛乳<br>ぶたにく いか うすらたまご<br>どうふ                        | しょうが だけのこ にんじん キャベツ たまねぎ<br>チンゲンサイ ほししいだけ パプリカ(赤・黄)                                           | 629    | 28.5     |
| ②③                                                                       | 水  | ハニーフレンチ<br>トースト | チリコンカン<br>さつまいものポターージュ                                         | こむぎ(パン) さとう バター はちみつ<br>オリーブオイル さとう でんぶ<br>さつまいも あぶら ほういしルウ パンマシソース | 牛乳 スキムミルク チーズ<br>だまご 牛乳 コーヒーミルク<br>だいす いんげんまめ ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ にんじん どうもろこし トマト<br>たまねぎ パセリ                                                    | 653    | 23.3     |
| ②④                                                                       | 木  | マジョドラ<br>ライス    | ☆イスラエル料理☆<br>チキンシュニッツェル<br>タブリー・サラダ<br>クスクス入りコンソメスープ           | こめ あぶら<br>こむぎ(こむぎこ・パンこ) あぶら バター<br>むぎ あぶら さとう<br>こむぎ(クスクス)          | 牛乳<br>ぶたにく たまご<br>ベーコン                             | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ きゅうり たまねぎ パプリカ(赤・黄) パセリ                                                  | 711    | 28.9     |
| ②⑤                                                                       | 金  | 麦ご飯             | チキンカレー<br>海藻サラダ(手作りピリ辛ドレッシング)                                  | こめ むぎ<br>あぶら じゃがいも カレールウ<br>さとう こまあぶら                               | 牛乳<br>ぶたにく スキムミルク<br>わかめ くきわかめ                     | しょうが にんにく にんじん たまねぎ アップルソース トマト<br>にんじん こまつな もやし きゅうり                                         | 625    | 23.0     |
| ②⑥                                                                       | 月  | ご飯              | キャベツメンチ(ソース)<br>春雨の5色炒め<br>中華風コーンスープ                           | こめ<br>あぶら こめ<br>あぶら はるさめ こまあぶら さとう こま<br>でんぶ                        | 牛乳<br>ぶたにく ぶたにく<br>ぶたにく たまご                        | キャベツ たまねぎ<br>だけのこ にんじん たら きくらげ たまねぎ<br>にんじん たまねぎ どうもろこし チンゲンサイ ほししいだけ                         | 720    | 24.5     |
| 29                                                                       | 火  | ご飯              | さばのみそ煮<br>大豆とひじきの煮物<br>根菜汁                                     | こめ<br>でんぶ さとう<br>こまあぶら さとう                                          | 牛乳<br>さば みそ<br>ぶたにく ひじき さつまあげ だいす<br>あつあげ          | しょうが<br>にんじん れんこん<br>だいこん にんじん ながねぎ ごぼう みつば                                                   | 701    | 26.5     |
| ③①                                                                       | 水  | 食パン             | ☆ハワイアン献立☆<br>パン・キン・ジュ・チャー<br>サクサクサラダ(ワンタン・ドレッシング)<br>手作りのり・ジャム | こむぎ(パン)<br>パン・キン・ジュ・チャー<br>あぶら こむぎ(ワンタン) イタリアン・ドレッシング<br>さとう        | 牛乳<br>ぶたにく スキムミルク チーズ 牛乳                           | かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ<br>れんこん キャベツ にんじん こまつな もやし えだまめ<br>りんご アップルソース レモン                         | 643    | 22.2     |
| ③②                                                                       | 木  | 麦ご飯             | 親子丼の具<br>具だくさんみそ汁                                              | こめ むぎ<br>こまあぶら さとう<br>さつまいも こんにゃく                                   | 牛乳<br>ぶたにく たまご<br>あぶらあげ みそ                         | たまねぎ にんじん しめじ えだまめ<br>にんじん ごぼう たまねぎ だいこん                                                      | 587    | 26.8     |
| *日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。<br>*材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。<br>*太字の食材は、宮代町産です。 |    |                 |                                                                | 給食回数                                                                |                                                    | 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。                                           |    |                 |                                                                | 22回                                                                 |                                                    | 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 |