



# 1月分小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター  
ホット & フレッシュ

令和4年度

日	曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうい	
11	水	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ	○	こめ, むぎ きょうかまい, あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう, とりにく かいそう	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, トマト, きゅうり キャベツ	こしょう ソース, カレールウ ケチャップ ひやしちゅうかスープ	649 18.3
12	木	シュガーあげパン ウインナーのたまごまき はくさいとベーコンのスープ ふゆやさいのごまサラダ	○	ツイストパン, あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ウインナーのたまごまき ベーコン, レンズまめ	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, はくさい, もやし こまつな	こしょう しょうゆ, しお コンソメ	597 20.7
13	金	じごなうどん かきたまうどんじる チヂミ きゅうりとかにかまのすのもの	○	じごなうどん, あぶら さとう, でんぷん チヂミ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく こんぶ, あぶらあげ, なんと たまご, かにかまぼこ わかめ	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ こまつな, ねぎ, きゅうり, もやし	かつおぶし, こんぶ わふうだし しょうゆ, みりん しお, す	659 23.8
16	月	ごはん さばのみそに さといもとだいこんのみそしる いんげんのごまあえ	○	こめ, きょうかまい さといも, さとう, ごま	ぎゅうにゅう さばのみそに, とうふ あぶらあげ, わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ さやいんげん, キャベツ	にぼし, かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ, みりん	645 23.4
17	火	しょくパン, くるまめきなこクリーム アメリカンドッグ ふゆやさいのスープ ツナサラダ (ドレボトル)	○	しょくパン アメリカンドッグ あぶら パンパンジードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ くるまめきなこクリーム	にんじん, たまねぎ, はくさい だいこん, ねぎ, マッシュルーム ほうれんそう, キャベツ	しょうゆ, しお こしょう コンソメ	602 20.0
18	水	ごはん あげぎょうざ マーボーなす もやしのサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく, とうふ	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ なす, ねぎ, もやし, きゅうり	コチャジャン, こしょう ちゅうかだし, みそ オイスターソース, しょうゆ しお, ひやしちゅうかスープ	682 24.4
19	木	ごはん デミカツ (おかやまけん) けんちんじる ふゆやさいサラダ (ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう こんにやく, さといも わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう, ヒレカツ ぶたにく, とうふ あぶらあげ	グリーンピース, にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ, はくさい, もやし にら, ほうれんそう	ケチャップ, ソース, みりん デミグラスソース, ワイン にぼし, さばぶし, しょうゆ かつおぶし, わふうだし	628 25.4
20	金	ごはん かきあげ (しょうゆ) とうふとだいこんのみそしる チンゲンサイのサラダ (ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい かきあげ あぶら ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう, とうふ あぶらあげ, わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ キャベツ, チンゲンサイ	にぼし, しょうゆ かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ	640 18.6
23	月	ごはん えびシュウマイ ごもくスープ やさいのいためもの	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら	ぎゅうにゅう えびシュウマイ, ぶたにく	しょうが, にんじん, たけのこ もやし, きくらげ, ほうれんそう キャベツ	しょうゆ, にぼし こしょう とりがらスープ ちゅうかだし, しお	607 24.1
24	火	こどもパンスライス やさいのしおパスタ こんさいのスープ チーズサラダ	○	こどもパンスライス あぶら, スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう, ベーコン えび, とりにく, チーズ	たまねぎ, キャベツ, にんじん だいこん, れんこん, かぶ こまつな, きゅうり, ブロッコリー レーズン, はくさい, にんにく	こしょう, しお こんぶ しょうゆ, す コンソメ	608 22.8
25	水	ごはん いわしのあまからに じゃがいもとなまあげのみそしる なます	○	こめ, きょうかまい じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう いわしのあまからに なまあげ	にんじん, ほうれんそう, ねぎ だいこん, ゆず あかピーマン, きピーマン	にぼし, かつおぶし さばぶし, みそ わふうだし, しお す, しょうゆ	625 22.8
26	木	むぎごはん ハヤシライス ブロッコリーのサラダ (ドレボトル) カットフルーツ (はるか)	○	こめ, むぎ きょうかまい, あぶら クリーミーフレンチドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく なまクリーム ボンレスハム	にんにく, たまねぎ, にんじん グリーンピース, トマト, はるか マッシュルーム, きゅうり キャベツ, ブロッコリー	こしょう, ワイン ソース, ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ	665 21.2
27	金	ホットちゅうかめん みそラーメンスープ にくまん わかめサラダ (ドレボトル)	○	ホットちゅうかめん あぶら, バター, ごま ごまあぶら, にくまん あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく わかめ	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, キャベツ, もやし とうもろこし, にら, ねぎ きゅうり	かつおぶし, こんぶ こしょう, しょうゆ わふうだし ちゅうかだし, みそ	698 25.8
30	月	ごはん さけのしおやき じゃがいもとキャベツのみそしる あおなのおひたし ミルクプリン	○	こめ, きょうかまい じゃがいも ミルクプリン	ぎゅうにゅう, しろさけ なまあげ, わかめ	ねぎ, キャベツ, ほうれんそう にんじん, こまつな	にぼし, かつおぶし さばぶし みそ, みりん わふうだし, しょうゆ	619 29.2
31	火	さんさいおこわ とりてん ふゆのおすいもの いそあえ	○	こめ, こだいまい あぶら きょうかまい	ぎゅうにゅう, あぶらあげ とりのてんぷら, とうふ はんぺん, なんと, のり	にんじん, さんさい, たけのこ たまねぎ, かぶ, こまつな もやし, キャベツ	しょうゆ, さけ わふうだし, しお こんぶ, かつおぶし みりん	598 24.9

給食回数 15回

- ☆こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
- ☆きれいにあらった「はし」をまい日もってきてください。
- ☆ぎゅうにゅうは、まい日です。
- ☆19日は、おか山けんのきょうどりょうりが出ます。➡
- ☆24日から30日は、ぜんこく学校きゅう食しゅうかんです。  
30日は、初めてのきゅう食さいげんこんだてになっています。➡



## 1月の栄養所要量

エネルギー	635kcal
タンパク質	23.0g
脂質	19.5(27.5%)
炭水化物	88.7g
食塩相当量	3.1g

