



1月分中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 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	
11	水	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ	○	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油, じゃがいも	牛乳, 鶏肉 海藻ミックス	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, トマト, きゅうり キャベツ	こしょう ケチャップ ソース, カレールウ 冷し中華スープ	813 22.6
12	木	シュガー揚げパン ウインナーの卵巻き 白菜とベーコンのスープ 冬野菜のごまサラダ	○	ツイストパン, ごま 米ぬか油, 上白糖 グラニュー糖 米ぬかサラダ油	牛乳 ウインナーの卵巻き ベーコン, レンズ豆	にんじん, 玉葱 マッシュルーム はくさい, もやし, こまつな	コンソメ, 食塩 こしょう 醤油	754 24.2
13	金	地粉うどん かきたまうどん汁 チヂミ きゅうりとかにかまの酢の物	○	地粉うどん, 米ぬか油 三温糖, 澱粉 チヂミ 上白糖	牛乳, 鶏肉 刻み昆布, 油揚げ なると, たまご かに風味かまぼこ, わかめ	にんじん, 玉葱, 干し椎茸 こまつな, ねぎ, きゅうり もやし	かつお節 昆布, 酢 和風だし 醤油, みりん, 食塩	853 28.5
16	月	ご飯 揚げ餃子 麻婆茄子 もやしのサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉, ごま油	牛乳, 餃子 豚肉, 押し豆腐	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, たけのこ 干し椎茸, なす, ねぎ もやし, きゅうり	コチュジャン, 食塩 こしょう, みそ 中華だし, 冷し中華スープ オイスターソース, 醤油	857 29.9
17	火	食パン, 黒豆きなこクリーム アメリカンドッグ 冬野菜のスープ ツナサラダ (ドレボトル)	○	食パン アメリカンドッグ 米ぬか油 棒々鶏ドレッシング	牛乳 黒豆きなこクリーム 豚肉 まぐろ	にんじん, 玉葱, はくさい だいこん, ねぎ マッシュルーム ほうれん草, キャベツ	コンソメ 醤油, 食塩 こしょう	775 25.2
18	水	ご飯 さばのみそ煮 さといもと大根の味噌汁 いんげんのごま和え	○	精白米, 強化米 さと芋 上白糖, ごま	牛乳 さばのみそ煮 木綿豆腐, 油揚げ わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ さやいんげん, キャベツ	煮干し かつお節 さば節, みりん 和風だし, みそ, 醤油	793 28.1
19	木	ご飯 デミカツ (岡山県)  けんちん汁 冬野菜のサラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 こんにゃく, さといも 和風ごまドレッシング	牛乳, ヒレカツ 豚肉 木綿豆腐, 油揚げ	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 ほうれん草	ケチャップ, 和風だし ソース, みりん, 醤油 デミグラスソース, ワイン 煮干し, さば節, かつお節	811 32.7
20	金	ご飯 えびシュウマイ 五目スープ 野菜の炒め物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油	牛乳 えびシュウマイ 豚肉	しょうが, にんじん たけのこ, もやし きくらげ ほうれん草, キャベツ	醤油, 中華だし 煮干し こしょう, 食塩 鶏がらスープ	779 29.2
23	月	ご飯 いわしの甘辛煮 じゃが芋と生揚げの味噌汁 なます	○	精白米, 強化米 じゃがいも, 上白糖	牛乳, いわしの甘辛煮 生揚げ	にんじん, ほうれん草, ねぎ だいこん, ゆず 赤ピーマン, 黄ピーマン	煮干し, みそ かつお節 さば節, 醤油, 食塩 和風だし, 酢	771 27.4
24	火	麦ごはん 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)	○	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油 クリーミーフレンチドレッシング	牛乳 豚肉 生クリーム ボンレスハム	にんにく, 玉葱, にんじん グリーンピース, トマト マッシュルーム, はるか きゅうり, キャベツ, ブロッコリー	こしょう, ソース ワイン, ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ	824 25.7
25	水	ご飯 かき揚げ (醤油) 豆腐と大根の味噌汁 チンゲン菜のサラダ (ドレボトル)	○	精白米, 強化米 かき揚げ 米ぬか油 中華ドレッシング	牛乳, 木綿豆腐 油揚げ わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ チンゲンサイ, キャベツ	さば節, 和風だし 煮干し, みそ かつお節 醤油	808 22.3
26	木	こどもパンスライス 野菜の塩パスタ 根菜のスープ チーズサラダ	○	こどもパンスライス 米ぬか油 スパゲティ 米ぬかサラダ油, 上白糖	牛乳, ベーコン えび 鶏肉 チーズ	玉葱, キャベツ, にんじん だいこん, れんこん, にんにく かぶ, こまつな, 白菜 きゅうり, ブロッコリー, レーズン	こしょう, 食塩 コンソメ 昆布 醤油, 酢	794 28.7
27	金	ホット中華麺 味噌ラーメンスープ 肉まん わかめサラダ(ドレボトル)	○	ホット中華麺 米ぬか油, バター ごま, ごま油, 肉まん 青じそドレッシング	牛乳, 豚肉 わかめ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, キャベツ, もやし とうもろこし, にら, ねぎ きゅうり	かつお節 昆布, 醤油, みそ こしょう 和風だし, 中華だし	840 30.0
30	月	ご飯 鮭の塩焼き  じゃがいもとキャベツの味噌汁 青菜のお浸し ミルクプリン	○	精白米, 強化米 じゃがいも ミルクプリン	牛乳, 鮭一塩 生揚げ, わかめ	ねぎ, キャベツ, ほうれん草 にんじん, こまつな	煮干し かつお節 さば節, みりん みそ, 和風だし, 醤油	813 35.2
31	火	山菜おこわ とり天 冬のお吸い物 磯和え	○	精白米, 古代米 米ぬか油 強化米	牛乳, 油揚げ 鶏の天ぷら, 木綿豆腐 はんぺん なると, のり	にんじん, 山菜 たけのこ, 玉葱 かぶ, こまつな, もやし キャベツ	醤油, 酒 和風だし, 食塩 昆布 かつお節, みりん	776 32.1

給食回数 15回

- ❖ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。
- ❖ 清潔な箸を毎日持ってきてください。
- ❖ 牛乳は、毎日出ます。
- ❖ 19日は食育の日です。岡山県の郷土料理が出ます。 ➡ 
- ❖ 24日から30日は「全国学校給食週間」です。
30日は、初めての給食の再現献立となっています。 ➡ 

1月の栄養所要量 	
エネルギー	804kcal
タンパク質	28.2g
脂質	24.8(27.8%)
炭水化物	114.0g
食塩相当量	4.0g

