



5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5年度

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (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	
1	月	ご飯 こいのぼりハンバーグ 卵とほうれん草のスープ ブロッコリーのサラダ、ゼリー	○	精白米, 強化米 澱粉, 米ぬかサラダ油 三温糖 こどもの日ゼリー	牛乳, たまご ロースハム かまぼこ 鯉のぼりハンバーグ	ブルーイン, にんじん, キャベツ 玉葱, チンゲンサイ ほうれん草, きゅうり ブロッコリー, とうもろこし	中濃ソース, チキンブイヨン ケチャップ, 醤油, コンソメ 昆布, 食塩, こしょう, 酢 鶏がらスープ	836 29.6
2	火	きなこ揚げパン ウインナーの卵巻き キャベツとベーコンのスープ いろどりサラダ(ドレポトル)	○	米ぬか油, 上白糖 グラニュー糖 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳, きな粉 ウインナーの卵巻き ベーコン	にんじん, 玉葱 マッシュルーム, キャベツ こまつな, ブロッコリー とうもろこし	食塩, こしょう 醤油 コンソメ	767 26.5
8	月	ご飯 チキンカツ(ソース) けんちん汁 野菜のゆかり和え	○	米, 強化米 米ぬか油, こんにやく さと芋, ごま油	牛乳, チキンカツ 木綿豆腐, 油揚げ 鶏肉	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ もやし, きゅうり, こまつな	煮干し, さば節 かつお節, 中濃ソース 和風だし 醤油, ゆかり ご飯の素	784 29.3
9	火	ご飯 おからコロッケ(ソース) 七彩汁 ほうれん草のお浸し	○	精白米, 強化米 こんにやく, 上白糖 米ぬか油	牛乳, 油揚げ おからコロッケ	にんじん, だいこん ごぼう かんぴょう, さやいんげん かぼちゃ, ほうれん草, もやし	煮干し, 中濃ソース かつお節 和風だし みそ, 醤油, みりん	842 26.1
10	水	チャーハン たこ型たこ焼き 中華スープ 棒々鶏サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 緑豆はるさめ, ごま油 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳, 焼き豚 むきえび スクランブルエッグ 鶏肉, たこ型たこ焼き	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, ねぎ, グリンピース たけのこ, キャベツ 干し椎茸, たら, きゅうり	中華だし 醤油, 食塩 こしょう, 酢	753 28.8
11	木	スライスコッペパン ブルーベリージャム ホワイトシチュー 枝豆サラダ(ドレポトル)	○	コッペパン ブルーベリージャム 米ぬか油, じゃがいも シーザードレッシング	牛乳, 鶏肉 ひじき	にんじん, 玉葱, ブロッコリー えだまめ, キャベツ	こしょう コンソメ ホワイトルウ	829 27.9
12	金	地粉うどん きつねうどん汁 彩の国にらまんじゅう 水菜のサラダ(ドレポトル)	○	地粉うどん, 米ぬか油 上白糖 青じそドレッシング	牛乳, 鶏肉 油揚げ 彩の国にらまんじゅう	にんじん, しめじ 干し椎茸 ほうれん草, ねぎ, 水菜 もやし	かつお節 さば節 醤油, 食塩 和風だし, みりん	775 33.5
15	月	ご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが 野菜サラダ(ドレポトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも しらたき, 三温糖 柑橘ドレッシング	牛乳 鶏もも肉酒みりん生姜油漬け 豚肉 さつま揚げ	にんじん, 玉葱, グリンピース キャベツ, ブロッコリー とうもろこし, レタス	焼き鳥のたれ 和風だし, みりん 醤油	799 33.8
16	火	ご飯 あじ西京漬 じゃがいもと豆腐の味噌汁 ほうれん草のごま和え	○	精白米, 強化米 じゃがいも ごま 上白糖	牛乳, あじ西京漬 木綿豆腐, 油揚げ わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ ほうれん草, もやし	煮干し, みりん かつお節 さば節, 醤油 和風だし, みそ	750 32.6
17	水	ご飯 ニギスの磯辺フライ 豆腐とわかめの味噌汁 切り干し大根の煮物	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにやく 三温糖	牛乳, 木綿豆腐 油揚げ, ニギスの磯辺フライ わかめ 鶏肉, 竹輪	にんじん, だいこん, ねぎ 切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん	さば節, 和風だし 煮干し, みりん, 醤油 かつお節, 酒, みそ	851 33.5
18	木	パイナップル ハムステーキ ミートボールスープ チーズサラダ	○	パイナップル, 米ぬか油 じゃがいも 米ぬかサラダ油 上白糖	牛乳 ミートボール チーズ ハムステーキ	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム パセリ, きゅうり ブロッコリー, レーズン	コンソメ 醤油, 食塩 こしょう, 酢	823 29.7
19	金	枝豆ごはん(山形県) 鮭の塩焼き すまし汁 おみ漬け(山形県)	○	精白米, 古代米, 強化米 上白糖	牛乳 鮭一塩 かまぼこ, わかめ なると, 木綿豆腐	えだまめ, 玉葱, にんじん こまつな, かぶ だいこん, ほうれん草	食塩 かつお節 さば節, ゆかり ご飯の素 和風だし, 醤油	772 34.8
22	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 こしょう, 食塩 中華だし, 冷し中華スープ オイスターソース, 醤油, みそ	843 29.4
23	火	ご飯 信田蒸し なめこ汁 わかめサラダ	○	精白米, 強化米, 三温糖 ごま油	牛乳 信田蒸し 木綿豆腐, 油揚げ わかめ	なめこ, だいこん, ねぎ キャベツ, にんじん, きゅうり とうもろこし	煮干し かつお節 さば節, 酢 和風だし, みそ, 醤油	767 26.7
24	水	学校総合体育大会						
25	木	学校総合体育大会						
26	金	ホット中華麺 味噌ラーメンスープ えびしゅうまい 中華サラダ(ドレポトル)	○	ホット中華麺 米ぬか油, 無塩バター ごま, ごま油 中華ドレッシング	牛乳, 豚肉 わかめ えびしゅうまい	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, たら, 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	827 31.3
29	月	ご飯 ミートオムレツ 野菜スープ マカロニサラダ(マヨネーズ)	○	精白米, 強化米 マカロニ, 米ぬか油 米ぬかサラダ油 マヨネーズ	牛乳 ミートオムレツ わかめ ボンレスレス, まぐろ	にんじん, 玉葱, チンゲンサイ とうもろこし ほうれん草, きゅうり	昆布, チキンブイヨン かつお節, こしょう コンソメ, 食塩 鶏がらスープ, 醤油	759 25.0
30	火	ご飯 いわしのさんが焼 さと芋のみそ汁 五目豆	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さと芋 こんにやく, 三温糖	牛乳, わかめ 木綿豆腐, 油揚げ いわしのさんが焼 大豆, さつま揚げ	にんじん, だいこん, ねぎ 干し椎茸 ごぼう さやいんげん	煮干し かつお節 さば節, 酒 和風だし, みそ, 醤油	798 30.8
31	水	麦ごはん チキンカレー 竹輪のサラダ レモンゼリー	○	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油, じゃがいも レモンゼリー	牛乳, 鶏肉 ちくわ	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 中濃ソース, カレールウ 冷し中華スープ	859 23.4
給食回数		19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、山形県の郷土料理が出ます。 →



5月の平均栄養所要量	
エネルギー	804kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	23.3g(26.1%)
炭水化物	116.1g
食塩相当量	3.9g

