

令和6年



10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

日	曜日	献立名	牛乳	食品名				栄養量 (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	
1	火	ご飯 豚の角煮 中華風豆腐スープ 棒々鶏サラダ	○	精白米、強化米 米ぬか油、澱粉 米ぬか油、三温糖 ごま油	牛乳、豚の角煮 鶏肉、わかめ 木綿豆腐	にんじん、だいこん こまつな、キャベツ きゅうり	中華だし 醤油、食塩 こしょう、穀物酢	846 27.4
2	水	ご飯 鶏の照り焼き さといもと大根のみそ汁 チャンプルー	○	精白米、強化米 さと芋 米ぬか油、ごま油	牛乳 鶏むね皮付酒みりん醤油漬 生揚げ、押し豆腐 わかめ、豚肉、かつお節	にんじん、だいこん、ねぎ キャベツ、もやし、にら	焼き鳥のタレ、煮干し かつお節、醤油、食塩 さば節、みそ、こしょう 和風だし、中華だし	800 35.4
3	木	コーヒータン揚げパン スコッチエッグ (ケチャップ) 具だくさんスープ ツナとひじきのサラダ (ドレッシング)	○	ツイストパン、じゃがいも 米ぬか油、グラニュー糖 コーヒータンシュガー、澱粉 上白糖、コーンクリームドレッシング	牛乳 スコッチエッグ 豚肉、ひじき、まぐろ ベーコン	にんじん、玉葱、キャベツ こまつな、きゅうり えだまめ	ケチャップ こしょう 醤油、コンソメ、食塩 チキンブイヨン	756 30.8
4	金	ご飯 タンドライーフッシュ ラビオリスープ ミモザサラダ (ドレッシング)	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも ラビオリ サザンアイランドドレッシング	牛乳 タンドライーフッシュ 鶏肉 スクランブルエッグ	にんじん、玉葱、キャベツ マッシュルーム こまつな、パセリ きゅうり	こしょう コンソメ 醤油、食塩	802 28.6
7	月	ご飯 チキンマスタート 野菜スープ シーザーサラダ (ドレッシング・クルトン)	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも シーザードレッシング クルトン	牛乳 チキンマスタート 鶏肉 ロースハム	にんじん、玉葱、キャベツ マッシュルーム 青ピーマン、パセリ、きゅうり 赤ピーマン、黄ピーマン	コンソメ 醤油、食塩 こしょう	800 28.6
8	火	ご飯 いかのチリソースがけ 肉入りワンタンスープ 大豆もやしのナムル	○	精白米、強化米 米ぬか油、三温糖、澱粉 ごま油	牛乳 イカ切身澱粉 豚肉 肉入りワンタン	しょうが、ねぎ、にんにく、にら にんじん、玉葱、もやし、こまつな ほうれん草、大豆もやし	トウバンジャン、鶏がらスープ ケチャップ、チキンブイヨン、食塩 昆布、醤油、中華だし かつお節、さば節、穀物酢	816 31.2
9	水	ご飯 はんぺんフライ (ソース) じゃがいもと豆腐のみそ汁 切り干し大根の煮物	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも こんにやく 三温糖	牛乳 はんぺんフライ、豚肉 木綿豆腐、油揚げ わかめ、さつま揚げ	玉葱、ねぎ、にんじん 切り干しだいこん、グリーンピース	中濃ソース かつお節、煮干し さば節、酒、醤油 和風だし、みそ	847 28.7
10	木	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ ブルーベリーゼリー	○	精白米、強化米、麦 米ぬか油、じゃがいも ブルーベリーゼリー	牛乳、鶏肉 スキムミルク ミルクカルシウム 海藻ミックス、ひじき	にんにく、にんじん、玉葱 ソニオン、トマト りんご、レタス きゅうり、もやし	こしょう ウスターソース ケチャップ、カレールウ 冷し中華スープ	854 25.9
11	金	ホット中華麺 海鮮ラーメンスープ 肉シュウマイ 中華風サラダ	○	ホット中華麺 米ぬか油 ごま、ごま油 上白糖	牛乳、いか、えび、 肉シュウマイ ほたて、わかめ、ひじき 昆布、たまご、ボンレスハム	しょうが、にんにく、にんじん 玉葱、キャベツ、干し椎茸 とうもろこし、はくさい にら、きゅうり	昆布、穀物酢 こしょう、醤油 チキンブイヨン、食塩、みりん 鶏がらスープ、中華だし	800 36.5
14	月	🚴 🏃 🧘 🏊 🚶 🚶 🏊 スポーツの日						
15	火	ご飯 肉団子の甘酢あん 韓国チゲ汁 春雨と挽肉の炒め物	○	精白米、強化米 米ぬか油 しらたき、ごま油 三温糖、緑豆はるさめ	牛乳 肉団子の甘酢あん 豚肉、木綿豆腐	しょうが、にんじん、だいこん たけのこ、チンゲンサイ はくさい (キムチ漬) こまつな、ねぎ、干し椎茸	昆布、トウバンジャン 醤油、食塩、酒 こしょう、中華だし オイスターソース	825 29.2
16	水	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き みそけんちん汁 キャベツのごま醤油和え	○	精白米、強化米 マヨネーズ 米ぬか油、ごま、ごま油 さと芋、こんにやく 三温糖	牛乳、しろさけ 木綿豆腐 油揚げ かまぼこ	玉葱、パセリ、にんじん だいこん、ごぼう ねぎ、キャベツ、きゅうり こまつな	みそ かつお節 さば節、煮干し 和風だし、醤油	802 32.9
17	木	スライスコッペパン さつま芋のスペインオムレツ (ケチャップ) 焼きそば チキンハムサラダ (ドレッシング)	○	スライスコッペパン 米ぬか油、蒸し中華麺 和風ドレッシング	牛乳 豚肉、チキンハム さつま芋のスペインオムレツ	にんじん、玉葱、キャベツ 青ピーマン、もやし きゅうり、ブロッコリー	オイスターソース 焼きそばソース粉 ケチャップ、酒	800 32.5
18	金	ご飯 ソースカツ (丼) (ソース) (群馬県) 呉汁 (群馬県) なめこと野菜の和え物 🍄	○	精白米、強化米 米ぬか油	牛乳 豚肉、トンカツ 大豆、竹輪 かつお節	にんじん、だいこん かぼちゃ、キャベツ、なめこ ほうれん草、ねぎ こまつな、もやし	ウスターソース さば節、土佐醤油 かつお節 和風だし、みそ	837 33.3
21	月	ご飯 チーズ春巻き トック もやしとメンマのソテー	○	精白米、強化米 チーズ春巻き 米ぬか油、トック ごま油	牛乳 豚肉、鶏肉	にんじん、玉葱、だいこん 干し椎茸 こまつな メンマ味付、もやし、青ピーマン	こしょう 中華だし 醤油、食塩	807 23.7
22	火	ご飯 ささみフライ (ソース) トマトクリームスープ 野菜サラダ (ドレッシング)	○	精白米、強化米、上白糖 米ぬか油、米ぬか油 シエルマカロニ イタリアンドレッシング	牛乳 ささみフライ ベーコン	にんにく、にんじん、玉葱 ソニオン、キャベツ トマト、パセリ、とうもろこし こまつな、ブロッコリー	中濃ソース、こしょう 昆布、食塩、コンソメ 鶏がらスープ チキンブイヨン、ケチャップ	866 36.3
23	水	鶏ごぼうこ飯 ほっけの塩焼き 大根とわかめのみそ汁 野菜の磯香りとえ	○	精白米、強化米 米ぬか油 こんにやく、上白糖 さと芋	牛乳、鶏肉 ほっけ甘塩、あおのり 木綿豆腐、油揚げ わかめ、かまぼこ	にんじん、玉葱 ごぼう グリーンピース、だいこん、ねぎ ほうれん草、もやし、キャベツ	醤油、酒 和風だし、みりん 食塩、みそ、煮干し かつお節、さば節	760 36.1
24	木	ご飯 ヤンニョムチキン 蓮花湯 (レソファル：中華かき玉スープ) いかと春雨サラダ	○	精白米、強化米 米ぬか油、三温糖 ごま、ごま油 澱粉、緑豆はるさめ	牛乳 鶏もも皮付塩・こしょう漬 鶏肉、いか、わかめ 木綿豆腐、たまご	にんにく、玉葱、にんじん チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし	ケチャップ、冷し中華スープ、酒 ゴウジャン、醤油、中華だし みりん、オイスターソース、食塩 昆布、こしょう、クリーム	810 32.2
25	金	地粉うどん ガマゴリ風うどん汁 お好み焼き (ソース) ほうれん草のごま和え	○	地粉うどん、米ぬか油 こんにやく、上白糖 ごま油、ごま お好み焼き	牛乳 あさり、鶏肉 かまぼこ わかめ	にんじん、玉葱、干し椎茸 ほうれん草、もやし	昆布、酒 和風だし 醤油、食塩 中濃ソース	752 34.0
28	月	菜飯 ねぎ入り厚焼き玉子 筑前煮 土佐醤油のお浸し	○	精白米、強化米 米ぬか油 こんにやく さと芋、三温糖	牛乳 ねぎ入り厚焼き玉子 鶏肉 竹輪、うずらの卵	にんじん、ごぼう れんこん、だいこん さやいんげん ほうれん草、もやし、キャベツ	菜飯の素、酒 和風だし 醤油、穀物酢 土佐醤油	802 31.5
29	火	ご飯 生揚げのねぎソース 八宝菜 きゅうりのごまナムル風	○	精白米、強化米、上白糖 澱粉、米ぬか油、ごま油 ごま	牛乳 生揚げ、うずらの卵 いか、えび、豚肉	ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、玉葱、干し椎茸 きくらげ、キャベツ、えのきたけ たけのこ、チンゲンサイ、きゅうり	醤油、オイスターソース、こしょう みりん、酒、食塩、穀物酢 トウバンジャン、チキンブイヨン 昆布、鶏がらスープ、中華だし	834 35.8
30	水	ご飯 チーズ入りかぼちゃコロッケ (ソース) きのこスープ 野菜のカレーソテー	○	精白米、強化米 チーズ入りかぼちゃコロッケ 米ぬか油、有塩バター	牛乳、鶏肉 豚肉	にんじん、玉葱、干し椎茸 えのきたけ、しめじ、とうもろこし ほうれん草、さやいんげん ミックスベジタブル、ソニオン	中濃ソース、食塩 昆布、カレー粉 オイスターソース コンソメ、こしょう	837 24.5
31	木	食パン、りんごジャム かぼちゃ型ハンバーグ (ケチャップ) パンプキンポタージュ ハムサラダ、ミックスベリープリン	○	食パン、りんごジャム 米ぬか油、上白糖 米ぬか油 ミックスベリープリン	牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ 鶏肉、ロースハム	にんじん、玉葱 かぼちゃ、かぼちゃペースト キャベツ、きゅうり、パセリ	ケチャップ、穀物酢 鶏がらスープ、食塩 ホワイトルウ こしょう、コンソメ	879 32.4
給食回数 22 回								

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 18日は、「食育の日」です。
「郷土料理」 (群馬県) マーク ➡ 🍄
- ※ 太字の食材は、杉戸町産です。
- ※ 牛乳は、毎日出ます。

10月平均栄養摂取量

HAPPY HALLOWEEN

エネルギー	812kcal
タンパク質	31.2g
炭水化物	116.8g
脂質	22.9g (25.4%)
食塩相当量	3.9g