

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量
				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	エネルギー (K c a l) たん白質 (g)
1	金	ご飯 かに玉 麻婆豆腐 棒々鶏サラダ	○	精白米, 強化米 上白糖, 澱粉, 三温糖 米ぬか油, ごま油 米ぬかサラダ油	牛乳, かに玉 豚肉, 豆腐 鶏肉	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, たけのこ 干し椎茸, にら, ねぎ キャベツ, きゅうり	醤油 中華だし, 塩 酢, トウバンジャン こしょう, 酒, みそ	842 34.7
4	月	文化の日振替休日						
5	火	図書コラボ：流星の絆 ご飯 ハヤシライス 海藻サラダ, りんご	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも	牛乳 豚肉, スキムミルク ミルクカルシウム チーズ, 海藻ミックス	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, ソニオン, マッシュルーム トマト, グリンピース きゅうり, キャベツ, りんご	こしょう, 赤ワイン トマトケチャップ デミグラスソース, 醤油 ハヤシルウ, 冷し中華スープ	852 25.2
6	水	図書コラボ：めっくらもっくらどおんどん ご飯 さばの塩焼き 紅白白玉汁 こまつなの糸かま和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 白玉団子	牛乳, 鶏肉 なると, 鯖の塩焼き かまぼこ かつお節	にんじん, ごぼう だいこん, こまつな, ねぎ もやし, キャベツ	煮干し, かつお節 さば節, 和風だし 醤油 塩	809 34.3
7	木	図書コラボ：こまったさんのオムレツ 杉戸町きなこ揚げパン ほうれん草オムレツ コーンスープ 野菜サラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン 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, ボンレスハム ほうれん草オムレツ スキムミルク, チーズ 生クリーム, きなこ	玉葱, パセリ, にんじん キャベツ, こまつな ブロッコリー さやいんげん とうもろこし	かつおぶし, こしょう チキンブイヨン 鶏がらスープ, コンソメ クリームコーン コーンポタージュ, 塩	782 31.5
8	金	図書コラボ：男子☆弁当部 ご飯 ビビンバ (肉炒めカレー風味) ビビンバ(野菜和え) 春雨と野菜のスープ	○	精白米, 強化米, 上白糖 米ぬか油, はるさめ ごま油 ごま, じゃがいも, 澱粉	牛乳 豚肉	にんにく, しょうが, 玉葱 切干しだいこん 大豆もやし, にんじん もやし, こまつな	トウバンジャン, 酒, こしょう テンメンジャン, 醤油, 塩 中華だし, オイスターソース チキンブイヨン鶏がらスープ かつお節, 煮干し, カレー粉	839 32.1
11	月	ご飯 いかのチリソースがけ ワントンスープ 三色ナムル	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 澱粉, ワントンの皮 ごま油, ごま	牛乳 イカ切身澱粉 豚肉	しょうが, ねぎ, にんにく にんじん, 玉葱, もやし, にら ほうれん草, 大豆もやし こまつな	トウバンジャン, 醤油 トマトケチャップ, 塩, 酢 かつお節, さば節, 中華だし 鶏がらスープ, チキンブイヨン	841 32.1
12	火	ご飯 ほっけの塩焼き 豚汁 ひじきの煮物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, こんにゃく じゃがいも 三温糖	牛乳, ほっけ甘塩 豚肉 豆腐, 油揚げ ひじき, さつま揚げ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ	煮干し かつお節 さば節 和風だし, みそ, 酒, 醤油	774 35.3
13	水	ご飯 ハンバーグデミグラスソース わかめ入り卵スープ フレンチサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 特別栽培米 米ぬか油, 三温糖 フレンチドレッシング	牛乳, ハンバーグ わかめ, 卵	玉葱, マッシュルーム にんじん ほうれん草, キャベツ きゅうり	トマトケチャップ, 赤ワイン ウスターソース, こしょう デミグラスソース, かつお節, 塩 コンソメ, チキンブイヨン, 醤油 鶏がらスープ, オイスターソース	854 30.5
14	木	 埼玉県民の日 						
15	金	ご飯 ブルコギ 中華風豆腐スープ きゅうりとツナの中華風酢の物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, 澱粉, 三温糖	牛乳 豚肉, 鶏肉 豆腐, たまご わかめ, まぐろ	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, ねぎ, こまつな きゅうり, とうもろこし にら	みそ, 醤油, 酒, こしょう かつお節, クリームコーン 中華だし オイスターソース, 塩, 酢	824 32.7
18	月	ご飯 ゼリーフライ(ソース) おっきりこみ キャベツの塩昆布和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく, ごま油 ほうとううどん	牛乳 ゼリーフライ 豚肉 油揚げ, 塩昆布	にんじん, だいこん かぼちゃ, ねぎ キャベツ, きゅうり	中濃ソース 煮干し かつお節 さば節, 和風だし, みそ	874 22.2
19	火	麦ごはん 杉戸町梨カレー こんにゃくサラダ(ドレボトル) 	○	精白米, 麦, 強化米, 三温糖 米ぬか油, じゃがいも 上白糖, サラダこんにゃく 青じそドレッシング	牛乳 豚肉, チーズ スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, トマト 梨, グリンピース キャベツ, きゅうり	こしょう トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン, カレールウ	861 24.5
20	水	ご飯 鶏の照り焼き 根菜と豆腐のみそ汁 いかの五色和え	○	精白米, 強化米 米ぬかサラダ油 三温糖	牛乳 鶏もも皮付酒みりん醤油漬 豆腐, 油揚げ, わかめ, いか スクランブルエッグ	にんじん, ごぼう えのきたけ, ねぎ きゅうり, ほうれん草	焼き鳥のタレ 煮干し かつお節, 醤油 さば節, 和風だし, みそ, 酢	757 36.1
21	木	コッペパン, いちごジャム 鶏のトマトソース煮 さつまいものシチュー シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	コッペパン, 米ぬか油 じゃがいも, さつま芋 いちごジャム 和風ごまドレッシング	牛乳 鶏のトマトソース煮 鶏肉, 生クリーム えび	にんじん, 玉葱 マッシュルーム グリンピース, ブロッコリー キャベツ, とうもろこし	チキンブイヨン ホワイトルウ コンソメ 塩, こしょう	843 37.9
22	金	地粉うどん あんかけうどん汁 とり天 もやしのごま酢和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 澱粉, 米ぬかサラダ油 ごま 三温糖	牛乳 豚肉 なると 鶏の天ぷら	しょうが, にんじん ごぼう, だいこん 干し椎茸, しめじ, こまつな ねぎ, もやし, きゅうり	煮干し かつお節 さば節, 塩 和風だし, 醤油, 酒, 酢	809 33.6
25	月	ご飯 鮭のもみじ焼き 鶏団子の味噌汁 こまつなのおかか和え	○	精白米, 強化米 ベーカリーマヨネーズ 米ぬか油 さと芋, こんにゃく	牛乳, 鮭 鶏団子, 豆腐 油揚げ かつお節	にんじん, しめじ, ねぎ こまつな, キャベツ れんこん	酒, こしょう, 酢 煮干し, かつお節 さば節, 和風だし みそ, 醤油, みりん	813 34.7
26	火	ご飯 豚肉の西京焼き じゃが芋と生揚げの味噌汁 ほうれん草の磯香和え	○	精白米, 強化米 じゃがいも	牛乳 豚肉の西京焼き 生揚げ, のり	にんじん, ほうれん草 ねぎ, もやし, キャベツ	煮干し かつお節 さば節 みそ, 和風だし, 醤油	781 29.9
27	水	セルフオムライス(チキンライス) セルフオムライス(スクランブルエッグ) ポークコロッケ(ソース) 野菜スープ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 じゃがいも	牛乳, 鶏肉 ポークコロッケ ベーコン 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, 青ピーマン とうもろこし, パセリ グリンピース	こしょう 白ワイン, コンソメ 塩, トマトケチャップ トマトピューレ, 醤油, ソース	896 28.6
28	木	ご飯 チンジャオロースー もやしのスープ ハムと春雨のサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 澱粉, ごま油 緑豆はるさめ	牛乳 豚肉, 鶏肉 うずらの卵, わかめ ロースハム, ひじき	にんにく, しょうが たけのこ, 青ピーマン にんじん, もやし, ねぎ キャベツ, きゅうり	こしょう 中華だし 醤油, 酒 塩, 冷し中華スープ	803 35.4
29	金	ホット中華麺, 肉しゅうまい キムチラーメンスープ きゅうりのごまナムル風 はちみつレモンゼリー	○	ホット中華麺 米ぬか油, ごま油 ごま, 上白糖 はちみつレモンゼリー	牛乳 肉しゅうまい 豚肉, 刻み昆布	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, もやし はくさい(キムチ漬), にら ねぎ, きゅうり, えのきたけ	かつお節, さば節 煮干し, こしょう 中華だし, オイスターソース みそ, 醤油, 酢	782 29.5
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。ご了承ください。

※ お箸は、衛生的なものを毎日持ってきてください。

※ **太字の食材は杉戸町産です。**

※ 19日は、「食育の日」です。「郷土料理」(杉戸町)マーク

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

1 1 月平均栄養摂取量	
エネルギー	822kcal
タンパク質	31.7g
炭水化物	122.5g
脂質	22.8g(25.0%)
食塩相当量	3.6g

