



4 月分 中学校 給食予定献立表



杉戸町立学校給食
ホット & フレ

令和6年

日	曜日	献立	牛乳	食 品 名			
				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
10	水	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのみそ汁 ひじきの煮物	○	精白米 , 強化米 澱粉, 米ぬか油 こんにやく 三温糖	牛乳 鶏肉ニンニク生姜醤油漬 木綿豆腐, 豚肉, ひじき 油揚げ, さつま揚げ	にんじん, キャベツ こまつな, ねぎ	昆布 かつお節 和風だし, みそ 酒, 醤油
11	木	メロンパン ハンバーグデミグラスソース ミネストローネ 彩りサラダ(ドレボトル)	○	メロンパン 米ぬか油, 三温糖 じゃがいも, 上白糖 マカロニ 米ぬかサラダ油 ソイドレッシング	牛乳, ハンバーグ ベーコン	玉葱, マッシュルーム にんにく, にんじん ソニオン, キャベツ トマト, ほうれん草 パセリ, 赤ピーマン 黄ピーマン, とうもろこし	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン 鶏がらスープ チキンブイヨン, 塩 コンソメ, こしょう
12	金	ご飯 鮭フライ (ソース) じゃが芋とベーコンのスープ ツナサラダ(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, じゃがいも 青じそドレッシング	牛乳, 鮭フライ ベーコン まぐろ	にんじん, 玉葱 とうもろこし パセリ, キャベツ きゅうり , もやし	中濃ソース クリームコーン 鶏がらスープ コンソメ, 醤油 塩, こしょう
15	月	ご飯 ハムステーキケチャップソース コーンチャウダー キャベツサラダ	○	精白米 , 強化米, 上白糖 澱粉, 米ぬか油 じゃがいも 米ぬかサラダ油	牛乳, ハムステーキ ベーコン	ブルーン, にんじん 玉葱, マッシュルーム とうもろこし, ほうれん草 キャベツ, きゅうり , パセリ	中濃ソース ケチャップ ベシヤメルソース ホワイトルウ コンソメ 酢, こしょう, 塩
16	火	わかめご飯 豚肉の西京焼き 根菜のみそ汁 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, 炊き込みわかめの素 豚肉の西京焼き, 木綿豆腐 わかめ, いか スクランブルエッグ	にんじん, だいこん, ねぎ きゅうり , ほうれん草	かつお節 さば節 和風だし, みそ 酢, 醤油
17	水	ご飯 たらジェノバソース カレースープ ほうれん草としめじのソテー	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, じゃがいも	牛乳 たらジェノバソース 鶏肉 うずらの卵	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム パセリ, しめじ とうもろこし, ほうれん草	コンソメ カレールウ 醤油, 塩 こしょう
18	木	はちみつパン タンドリーチキン 卵とベーコンのスープ ブロッコリーのサラダ	○	はちみつパン 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油 三温糖	牛乳 タンドリーチキン ベーコン, たまご ロースハム	にんじん, 玉葱, トマト ほうれん草, きゅうり キャベツ, ブロッコリー とうもろこし	昆布 こしょう チキンブイヨン 鶏がらスープ トマトピューレ コンソメ, 塩, 酢
19	金	ご飯 メンチカツ(ソース) けんちん汁 ほうれん草のごま和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, こんにやく さと芋, ごま油 ごま, 上白糖	牛乳 メンチカツ 豚肉 木綿豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ ほうれん草, もやし	中濃ソース 煮干し, かつお節 和風だし みりん, 醤油
22	月	麦ごはん チキンカレー 海藻サラダ りんごゼリー	○	精白米 , 麦, 強化米 米ぬか油, じゃがいも りんごゼリー	牛乳, 鶏肉 スキムミルク チーズ 海藻ミックス	にんにく, しょうが にんじん 玉葱, グリンピース 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
23	火	ご飯 たらフライ (ソース) ミートボールスープ ミモザサラダ(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, じゃがいも コーンクリーミードレッシング	牛乳 たらフライ ミートボール 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 ほうれん草, パセリ きゅうり	中濃ソース コンソメ 醤油, 塩 こしょう
24	水	ご飯 たこ形たこ焼 麻婆豆腐 春雨サラダ	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, 緑豆はるさめ 三温糖	牛乳 たこ形たこ焼き 豚肉, 木綿豆腐 ロースハム	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	トウバンジャン こしょう 中華だし, 酒 醤油, みそ, 酢
25	木	ご飯 鮭の照り焼き 豚汁 小松菜と油揚げのお浸し	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも	牛乳, 鮭の照り焼き 豚肉 木綿豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ こまつな, しめじ	かつお節 さば節 和風だし, みそ 醤油, 酒, みりん
26	金	ホット中華麺 春巻き 味噌ラーメンスープ こんにやくサラダ(ドレボトル)	○	ホット中華麺, 米ぬか油 ごま, ごま油 こんにやく 中華ドレッシング	牛乳, 春巻き 豚肉	にんにく, しょうが にんじん, 玉葱, キャベツ とうもろこし, きくらげ にら, ねぎ, きゅうり	かつお節 中華だし, 酒 オイスターソース みそ
30	火	ご飯 和風ハンバーグ 豆腐とわかめの味噌汁 キャベツの塩昆布和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 三温糖, 澱粉 ごま油	牛乳, ハンバーグ 木綿豆腐 わかめ, 塩昆布	にんじん, だいこん, ねぎ キャベツ, きゅうり	酒, 醤油 みりん かつお節, 煮干し 和風だし, みそ

給食回数 14 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・スプーンは、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。**
- ※ 牛乳は、毎日出ます。

4 月平均栄養摂取量

	エネルギー	833kcal
	タンパク質	31.1g
	炭水化物	119.9g
	脂質	25.5g(27.6%)
	食塩相当量	3.7g

センター
ツシュ

栄養量	
エネルギー (K c a l)	たん白質 (g)
832	
26. 2	
893	
37. 7	
841	
28. 3	
899	
28. 2	
790	
31. 7	
793	
30. 6	
814	
43. 0	
840	
29. 8	
849	
24. 2	
808	
27. 1	
854	
33. 3	
780	
36. 4	
848	
28. 4	
825	
30. 5	

