



# 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6年

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	
1	水	ご飯 白身魚のオーブン焼き ニヨッキのコンソメスープ ほうれん草としめじのソテー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ジャガイモ にんじんニヨッキ バター	牛乳 白身魚のオーブン焼き ベーコン, 鶏肉	にんじん, 玉葱, とうもろこし パセリ, シメジ ほうれん草	昆布, 醤油, 食塩 こしょう クリームコーン チキンパウチ, コンソメ	792 28.6
2	木	キャラメル揚げパン ワインナーの卵巻き ジャガイものとろとろスープ 枝豆サラダ(ドレット)	○	ツイストパン, 上白糖 米ぬか油, グラニュー糖 キャラメルシュガー ジャガイも, ソイドレッシング	牛乳 ワインナーの卵巻き 豚肉, ひじき	玉葱, とうもろこし ソニオン, パセリ むきえだまめ, キャベツ にんじん, 切干したいこん	鶏がらスープ, 食塩 醤油 こしょう	801 25.0
7	火	麦ごはん ポークカレー コーンサラダ(ドレット)	○	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油, ジャガイも 上白糖 サザンアイントドレッシング	牛乳 豚肉, 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 りんご, キャベツ, きゅうり グリンピース, とうもろこし	こしょう ケチャップ ウスターソース カレールウ	866 23.9
8	水	筍ご飯 厚焼き玉子 豆腐とわかめの味噌汁 もやしのごま酢和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油 米ぬかサダ油 ごま, 三温糖	牛乳, 鶏肉 油揚げ, 木綿豆腐 厚焼き玉子, わかめ	にんじん, たけのこ だいこん, ねぎ, もやし, きゅうり	醤油, 酒, 煮干し 和風だし, みりん 食塩, みそ, 穀物酢 かつお節, さば節	784 31.7
9	木	ご飯 チキンマスターード ミートボールスープ シュリンプサラダ(ドレット)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ジャガイも 和風ごまドレッシング	牛乳 チキンマスターード ミートボール, えび	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 ブロッコリー, とうもろこし	コンソメ 醤油, 食塩 こしょう	807 30.2
10	金	地粉うどん 山菜うどん汁 かき揚げ ひじきの味噌和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 かき揚げ 上白糖	牛乳, 鶏肉 なると, 昆布 ひじき, ロースハム	にんじん, たけのこ しめじ, 山菜シクス こまつな, ねぎ れんこん, きゅうり	かつお節 さば節 和風だし, みりん 醤油, 食塩, みそ	827 28.7
13	月	ご飯 味噌ごまチキンカツ 沢煮椀 こまつなのお浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油 ごま	牛乳, チキンカツ 豚肉, かまぼこ 油揚げ	にんじん ごぼう, ほうれん草 だいこん, こまつな しめじ, もやし	みそ, みりん 和風だし, 醤油, 酒 かつお節, 食塩 さば節, こしょう	805 29.8
14	火	ご飯 ほうれん草シユウマイ もやしのスープ 中華風サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油 緑豆はるさめ, 上白糖	牛乳 ほうれん草シユウマイ 鶏肉, ひじき, うずらの卵 ボンレスハム, わかめ	にんじん, もやし, ねぎ きゅうり, キャベツ	醤油 中華だし, 食塩 こしょう みりん, 穀物酢	801 28.8
15	水	ご飯 あじフライ(ソース) みそけんちん汁 切干大根のごま酢和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 こんにゃく, さと芋 米ぬかサダ油, ごま	牛乳, あじフライ 木綿豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん ほうれん草, ねぎ 切干したいこん, きゅうり	中濃ソース, 煮干し かつお節, 穀物酢 さば節, 醤油 和風だし, みそ	821 25.8
16	木	子供パンスライス 野菜コロッケ(ソース) コーンスープ コールスローサラダ(ドレット)	○	子供パンスライス 野菜コロッケ 米ぬか油 コールスロードレッシング	牛乳 鶏肉	玉葱, パセリ, キャベツ きゅうり, にんじん とうもろこし	中濃ソース, 食塩, 昆布 コーンポタージュ, コンソメ こしょう, クリームコーン チキンパウチ, 鶏がらスープ	851 27.5
17	金	ご飯 ハムチーズピカタデミース 野菜と卵のスープ 野菜のカレーそー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ジャガイも 澱粉, バター	牛乳 たまご, 鶏肉 ハムチーズピカタ	にんじん, 玉葱, とうもろこし チングンサイ, パセリ ミックスベジタブル ソニオン, ほうれん草	デミグラスソース, 醤油 コンソメ, 食塩, カレー粉 中濃ソース, ケチャップ 昆布, こしょう, チキンパウチ	832 29.1
20	月	深川飯(東京都) 鶏肉の西京焼き 大根の味噌汁 こまつなのおかか和え	○	精白米, 古代米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく 三温糖, ジャガイも	牛乳 油揚げ, かつお節 鶏肉の西京漬け, あさり 豚肉, 木綿豆腐, わかめ	にんじん, しょうが グリンピース, だいこん こまつな, キャベツ れんこん	醤油, 酒, みりん 和風だし, 煮干し かつお節, 穀物酢 さば節, みそ	770 39.6
21	火	ご飯 かに玉 水餃子 ささみと春雨のサラダ	○	精白米, 強化米, 上白糖 澱粉, 米ぬか油, ごま油 緑豆はるさめ	牛乳 鶏肉, かに玉 水餃子, 木綿豆腐	にんじん, 玉葱, きくらげ もやし, こまつな, キャベツ きゅうり	醤油 中華だし, 食塩 穀物酢, こしょう 冷し中華スープ	807 28.9
22	水	ご飯 さばの塩焼き 高野煮 こまつなのおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 こんにゃく ジャガイも	牛乳 凍り豆腐, 鶏肉 かまぼこ, かつお節 さばの塩焼き	しょうが, にんじん たけのこ さやいんげん こまつな, もやし, キャベツ	昆布 和風だし 醤油, 酒, みりん	813 36.3
23	木	ご飯 春巻き 中華野菜スープ 棒々鶏サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ジャガイも 澱粉, 米ぬかサダ油 三温糖, ごま油	牛乳 鶏肉, 春巻き	にんじん, 玉葱, もやし チングンサイ, こまつな キャベツ, きゅうり	昆布, オイスターソース 中華だし, 食塩, 穀物酢 チキンパウチ, こしょう 鶏がらスープ, 醤油	800 21.4
24	金	ホット中華麺 とんこつラーメンスープ 肉まん きゅうりとツナの中華風酢の物	○	ホット中華麺 米ぬか油, 肉まん ごま, ごま油, 三温糖	牛乳 豚肉, まぐろ, わかめ	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, キャベツ, もやし メンマ, ねぎ, きゅうり とうもろこし, きくらげ	昆布, 食塩, 穀物酢 こしょう, みりん 豚ガラスープ 中華だし, 醤油	828 32.4
27	月	ご飯 ハンバーグケチャップソース マカロニスープ しめじとコーンのソテー	○	精白米, 強化米, 澱粉 じゃがいも, バター マカロニ, 米ぬか油 米ぬかサダ油	牛乳 鶏肉, ハンバーグ	ブルーン, にんじん 玉葱, キャベツ, ほうれん草 マッシュルーム, とうもろこし 青ピーマン, パセリ, しめじ	中濃ソース ケチャップ こしょう, 食塩 コンソメ, 醤油	848 29.9
28	火	ご飯 ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(もやしのナムル) かまぼこと野菜スープ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, ごま, 三温糖	牛乳 豚肉, かまぼこ	にんにく, しょうが, 玉葱 せんまい, 大豆もやし, ほうれん草 もやし, にんじん, こまつな だいこん, しめじ, 干し椎茸	トウバンジャン, 酒 テンメンジャン 醤油, 穀物酢, 食塩 中華だし, こしょう	804 34.6
29	水	ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ(ドレット) 冷凍みかん	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ジャガイも 三温糖 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳 豚肉 スキムミルク	にんにく, 玉葱, にんじん グリンピース, トマト マッシュルーム, キャベツ きゅうり, こまつな, みかん	こしょう, ケチャップ ウスターソース デミグラスソース ハヤシルウ, コンソメ	860 23.9
30	木	スライスコッペパン 焼きそば 豆腐ナゲット(ケチャップ) ツナ昆布サラダ	○	スライスコッペパン 蒸し中華麺 米ぬか油, ごま油	牛乳 豚肉, 豆腐ナゲット まぐろ, 塩昆布	にんじん, 玉葱, もやし, キャベツ 青ピーマン, きゅうり ブロッコリー	鶏がらスープ, ケチャップ 焼きそばソース粉 中濃ソース, 酒, 食塩	878 33.6
31	金	ご飯 太刀魚フライ(ソース) かぶの味噌汁 五目きんぴら	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく 三温糖	牛乳 木綿豆腐, 油揚げ わかめ, さつま揚げ 太刀魚フライ	にんじん, かぶ, かぶのは ごぼう, れんこん, たけのこ	中濃ソース 昆布, 醤油, 酒 かつお節, みそ さば節, 和風だし	838 26.8

給食回数 21 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。

※ 20日の「郷土料理」( 東京都 ) マーク →

※ 太字の食材は杉戸町産です。

※ 牛乳は、毎日出ます。

## 5月平均栄養摂取量

エネルギー	821 kcal
タンパク質	29.4 g
炭水化物	118.1 g
脂質	23.9 g (25.9 %)
食塩相当量	3.7 g

