



8・9月分 小学校 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	こんだて	牛乳	食 品 名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちようしをととのえるもの (みどり)	ちようみりようるい	
28	水	むぎごはん シーフードカレー フルーツポンチ	○	こめ, むぎ きょうかまい, あぶら コンニャクダイスワイン コンニャクダイスレモン	ぎゅうにゅう, ほたて いか, えび ミルクカルシウム スキムミルク, チーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ ソニオン, トマト, りんご グリーンピース, パイン, もも みかん, オレンジジュース	ウスターソース ケチャップ あかワイン カレールウ	726 26.1
29	木	キャラメルあげパン ウインナーのたまごまき ツナとやさいのスープ ブロッコリーサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, あぶら キャラメルシュガー さとう, じゃがいも ソイドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナーのたまごまき まぐろ	にんじん, たまねぎ, キャベツ あおピーマン, ブロッコリー きゅうり	こしょう とりがらスープ コンソメ, しょうゆ しお	646 22.8
30	金	ごはん ホイコーロー たまごスープ きゅうりとはるさめのすのもの	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく, たまご わかめ, えび	にんにく, しょうが, にんじん キャベツ, しめじ, あおピーマン ねぎ, たまねぎ, チンゲンサイ こまつな, きゅうり	みそ, オイスターソース テンメンジャン, しお しょうゆ, さけ, こんぶ ブイオン, コンソメ とりがらスープ, こしょう, す	667 26.4
2	月	ごはん チキンバジルソース ミネストローネ きりぼしだいこんのごまサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも マカロニ, バター さとう, ごま	ぎゅうにゅう チキンバジルソース ベーコン, チーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ キャベツ, トマト きりぼしだいこん, きゅうり	こんぶ, こしょう しお, とりがらスープ ブイオン, トマトピューレ しょうゆ, す, コンソメ	637 27.1
3	火	ごはん ピビンバ (にくいため) ピビンバ(さんしょくナムル) ちゅうかふうとうふスープ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら, ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく, とりにく とうふ, わかめ	にんにく, しょうが, たまねぎ きりぼしだいこん だいずもやし, にんじん こまつな, だいこん	トウバンジャン, さけ テンメンジャン, しょうゆ す, ちゅうかだし しお	682 29.5
4	水	ごはん たちうおフライ (ソース) こんさいのすましじる こまつなとかまぼこのあえもの	○	こめ, きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう たちうおフライ とうふ, あぶらあげ かまぼこ, かつおぶし	にんじん, だいこん ごぼう, れんこん ねぎ, こまつな もやし, キャベツ	ソース, かつおぶし さばぶし, にぼし わふうだし しょうゆ, しお	643 21.8
5	木	ごはん メルルーサのさいきょうづけ とんじる こまつなとあぶらげのおひたし	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサのさいきょうづけ ぶたにく, とうふ あぶらあげ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ ほうれんそう, しめじ	かつおぶし さばぶし, にぼし わふうだし, みそ しょうゆ, さけ, みりん	614 28.7
6	金	ホットちゅうかめん たごがたこやき ごもくラーメンスープ はるさめサラダ アセロラゼリー	○	ホットちゅうかめん あぶら, はるさめ さとう, ごまあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう たごがたこやき やきぶた, いか, えび うずらのたまご ローズハム	にんじん, きくらげ ほししいたけ だいずもやし こまつな, なら キャベツ, きゅうり	かつおぶし, こんぶ こしょう, しょうゆ とりがらスープ オイスターソース ちゅうかだし, しお, す	663 30.3
9	月	ごはん ハンバーグケチャップソース ぐだくさんスープ いるどりサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも でんぷん あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく ベーコン	たまねぎ, りんご, にんじん キャベツ, こまつな あかピーマン, きピーマン さやいんげん, とうもろこし	ケチャップ, ソース こしょう, しょうゆ ブイオン, コンソメ, しお	673 23.5
10	火	ごはん みそごまチキンカツ ななさいじる こまつなのびたし	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごま こんにやく	ぎゅうにゅう チキンカツ あぶらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう かんびょう, かぼちゃ こまつな, もやし	みそ, みりん わふうだし, にぼし かつおぶし しょうゆ	671 22.8
11	水	ごはん ぎょうざ はるさめスープ きゅうりとツナのちゅうかふうすのもの	○	こめ, きょうかまい あぶら, はるさめ さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎょうざ, とりにく とうふ, えび わかめ, まぐろ	にんじん, たまねぎ きくらげ, こまつな きゅうり, とうもろこし	こしょう, しょうゆ ちゅうかだし みりん, しお す	650 23.3
12	木	ソフトフランスパン いちごジャム とりのトマトソースに クリームコーンスープ もやしとキャベツのごまサラダ	○	ソフトフランスパン いちごジャム, バター ごま, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう とりのトマトソースに ベーコン, スキムミルク チーズ, なまクリーム ローズハム	にんじん, たまねぎ, とうもろこし もやし, キャベツ, きゅうり	こしょう クリームコーン ホワイトルウ コンソメ しお, しょうゆ, す	644 32.8
13	金	ごはん あじフライ (ソース) とりだんごじる ひじきのみそあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう	ぎゅうにゅう あじフライ とりだんご ひじき, ローズハム	にんじん, ごぼう, だいこん しめじ, しょうが, こまつな れんこん, きゅうり	ソース, かつおぶし, にぼし さばぶし, わふうだし しょうゆ, しお, みりん みそ	674 24.6
17	火	ごはん うさぎがたハンバーグデミソース さといもとうふのみそしる ほうれんそうのいそかあえ じゅうごやなしゼリー	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう さといも じゅうごやなしゼリー	ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ とうふ, わかめ, のり	たまねぎ, マッシュルーム にんじん, だいこん, ねぎ ほうれんそう, もやし キャベツ	ケチャップ, ウスターソース デミグラスソース, にぼし あかワイン, かつおぶし さばぶし, わふうだし みそ, しょうゆ	666 24.1
18	水	ごはん いかのチリソースがけ もやしのスープ キャベツのちゅうかふうサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう いかのでんぷんつき とりにく うずらのたまご, わかめ ボンレスハム, ひじき	しょうが, ねぎ にんじん, もやし キャベツ, きゅうり	トウバンジャン ケチャップ, しょうゆ ちゅうかだし, しお こしょう, みりん す	672 27.1
19	木	ごはん さけのてりやき じゃがいもとなまあげのみそしる かんびょうのごまあえ	○	こめ, きょうかまい じゃがいも, ごま さとう	ぎゅうにゅう さけのてりやき なまあげ	にんじん, ほうれんそう ねぎ, かんびょう もやし	かつおぶし, にぼし さばぶし, みそ わふうだし しょうゆ	595 26.3
20	金	じごなうどん かきあげ きつねうどん(おおさかふ) イカのごしよくあえ	○	じごなうどん かきあげ, あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく, こんぶ あぶらあげ, いか スクランブルエッグ	にんじん, しめじ ほししいたけ, こまつな ねぎ, きゅうり ほうれんそう	かつおぶし, こんぶ さばぶし, しょうゆ オイスターソース わふうだし, さけ, みりん, す	663 24.6
24	火	ごはん やさいコロッケ (ソース) うずらのたまごのスープ しめじとコーンのソテー	○	こめ, きょうかまい やさいコロッケ あぶら, バター	ぎゅうにゅう ベーコン うずらのたまご	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, パセリ しめじ, とうもろこし ほうれんそう	ソース, コンソメ しょうゆ しお, こしょう	681 21.6
25	水	ごはん ほうれんそうシュウマイ マーボー豆腐 かいそうサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほうれんそうシュウマイ ぶたにく, とうふ かいそうミックス	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ ほししいたけ, なら, ねぎ レタス, きゅうり, だいずもやし	トウバンジャン, こしょう ちゅうかだし, さけ しょうゆ, みそ ひやしちゅうかスープ	674 26.4
26	木	セサミバーンスパン ハムステーキ マカロニチャウダー グリーンサラダ(ドレボトル)	○	セサミバーンスパン でんぷん, あぶら じゃがいも, マカロニ わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ハムステーキ ベーコン	ブルー, にんじん, たまねぎ パセリ, キャベツ, きゅうり さやいんげん	ソース, ケチャップ こしょう, ベジマールソース ホワイトルウ, しお コンソメ	636 23.9
27	金	ごはん チンジャオロースー キムチスープ きゅうりのごまナムルふう	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく, とうふ	にんにく, しょうが, たけのこ あおピーマン, にんじん, たまねぎ だいこん, はくさい(キムチづけ) なら, きゅうり, もやし, えのきたけ	こしょう, ちゅうかだし しょうゆ, さけ こんぶ, しお トウバンジャン, す	630 27.2
30	月	わかめごはん あつやきたまご にくじゃが ほうれんそうのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも しらたき, さとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと あつやきたまご, ぶたにく さつまあげ, かつおぶし	にんじん, たまねぎ, グリンピース ほうれんそう, キャベツ, れんこん	わふうだし, みりん しょうゆ す	640 24.3

給食回数 22 回

※こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
ごりょうしょうください。
※おはし・スプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ふとじのしよざいは、すぎとまちさんです。
※ぎゅうにゅうは、まいにちです。
※ 20日の「きょうどりょうり」(おおさかふ)マーク →

エネルギー	657kcal
タンパク質	25.5g
炭水化物	95.4g
脂質	19.3g(26.4%)
食塩相当量	2.6g