



7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 エネルギー (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	月	ご飯 鶏のメキシカンソース シーフードスープ ツナとえだまめのサラダ(ﾄﾚﾎﾞﾙ)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 和風玉葱ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 鶏皮付塩・こしょう漬け ほたて, まぐろ いか, えび	にんにく, 玉葱, にんじん 青ピーマン, トマト こまつな, キャベツ きゅうり, えだまめ	コンソメ, 食塩 こしょう チリパウダー 昆布, 鶏がらスープ	836 36.8
2	火	ご飯 コーン入りシュウマイ 五目スープ プルコギ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油	牛乳 コーン入りシュウマイ 豚肉	しょうが, にんじん たけのこ, もやし きくらげ, こまつな にんにく, 玉葱, にら, ねぎ	こしょう, 煮干し 鶏がらスープ 中華だし, みそ, 酒 醤油, 食塩	828 34.6
3	水	ご飯 あじの照り焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 土佐醤油のお浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも	牛乳 あじ照り焼き 豚肉, 生揚げ, わかめ	にんじん, かぼちゃ なす, ほうれん草 キャベツ, もやし	かつお節 さば節, 煮干し 和風だし, みそ 土佐醤油	790 33.7
4	木	ココア揚げパン チキンマスタード 野菜と卵のスープ 山海サラダ(ﾏｵﾈｰｽﾞ)	○	ツイストパン, マカロニ 米ぬか油, 米ぬかサラダ油 グラニュー糖, マヨネーズ じゃがいも, 澱粉, 上白糖	牛乳 チキンマスタード ベーコン, たまご 大豆, ほたて, いか	にんじん, 玉葱, チンゲンサイ パセリ, カリフラワー キャベツ, きゅうり	ココア 昆布, 醤油, 食塩 こしょう ﾎﾝｼｮﾞｲﾝ, コンソメ	820 32.8
5	金	ご飯、和風ハンバーグ とうがんのえび団子汁 小松菜と油揚げのお浸し 満天ゼリー	○	精白米, 強化米 澱粉, 三温糖 満天ゼリー	牛乳 ハンバーグ えび団子, 油揚げ かまぼこ	えのきたけ, にんじん とうがん, こまつな しめじ, ほうれん草	酒, 醤油, 煮干し みりん, 食塩 かつお節 さば節, 和風だし	857 35.0
8	月	ご飯 メンチカツ (ソース) さつま汁 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 さつま芋, ごま油	牛乳 豚肉, メンチカツ 木綿豆腐, 油揚げ 塩昆布	にんじん, だいこん ほうれん草, ねぎ, キャベツ きゅうり	中濃ソース かつお節 さば節, みそ 和風だし, 煮干し	865 27.7
9	火	ご飯 チキンピカタ (ﾎﾞﾙｼﾁ) グリーンサラダ(ﾄﾚﾎﾞﾙ)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ｲﾀﾘｱﾝﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳 豚肉, チキンピカタ チーズ, 生クリーム	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, キャベツ ビーツ, トマト, さやいんげん パセリ, きゅうり	ｹﾁｬｯﾌﾟ 昆布, ﾎﾝｼｮﾞｲﾝ こしょう, コンソメ 鶏がらスープ, 食塩	872 34.5
10	水	五目ちらし寿司 信田蒸し なるとのすまし汁 なめこと野菜のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 ごま	牛乳, 鶏肉, 信田蒸し ひじき, 竹輪, かつお節 凍り豆腐, 木綿豆腐, なると 油揚げ, ﾏﾞﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸ	にんじん, たけのこ 干し椎茸, キャベツ, なめこ グリンピース, 玉葱, ねぎ こまつな, もやし	穀物酢, 食塩, 酒 和風だし, 土佐醤油 醤油, さば節, 煮干し かつお節	804 31.6
11	木	ご飯 ホキの南蛮漬け もずく入りスープ バンサンスー (中華はるさめサラダ)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖, 澱粉 ごま油, 緑豆はるさめ 上白糖	牛乳 豚肉, ホキ澱粉付き もずく, ボンレスハム	しょうが, にんにく, 玉葱 にんじん, 青ピーマン, ねぎ たけのこ, きゅうり, もやし 干し椎茸	醤油, 穀物酢 こしょう, 食塩 中華だし	856 34.1
12	金	地粉うどん なす南蛮汁 野菜しんじょう もやしのごま酢和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 上白糖, 米ぬかサラダ油 ごま, 三温糖	牛乳 なると, 野菜しんじょう 油揚げ, 鶏肉	にんじん, 玉葱 こまつな, ねぎ, もやし なす, きゅうり	かつお節 さば節 和風だし 醤油, 食塩, 穀物酢	801 33.9
15	月	 海の日 						
16	火	ナン キーマカレー スペインオムレツ (ﾎﾞﾙｼﾁ) わかめサラダ(ﾄﾚﾎﾞﾙ)	みかん ジュース	ナン, 米ぬか油 棒々鶏ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	スペインオムレツ わかめ, 豚肉 牛乳	にんにく, にんじん, 玉葱 トマト, とうもろこし りんご, きゅうり, キャベツ グリンピース, みかんジュース	こしょう, 赤ワイン ｹﾁｬｯﾌﾟ, ﾊﾔｼﾙﾜ ウスターソース カレールウ	831 32.3
17	水	コーンライス クリスピーチキン うずらの卵のスープ 彩りサラダ(ﾄﾚﾎﾞﾙ) ぶどうゼリー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, バター 野菜いっぱい和風ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ ぶどうゼリー	牛乳 クリスピーチキン ベーコン, 鶏肉 うずらの卵	玉葱, とうもろこし, パセリ にんじん, キャベツ マッシュルーム, さやいんげん 赤ピーマン, 黄ピーマン	コンソメ 醤油, 食塩 こしょう 酒	878 30.4
給食回数		12 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。
※ 7月の牛乳は、250mlになります。
※ 牛乳は、毎日出ます。
(7/16のみ、みかんジュースになります)
※ 太字の食材は、杉戸町産です。

7月平均栄養摂取量

エネルギー	837kcal
タンパク質	33.1g
炭水化物	115.7g
脂質	25.7g(27.6%)
食塩相当量	4.0g

2学期の給食は、