



8・9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	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 (Kcal)	たん白質 (g)
28	水	麦ごはん シーフードカレー フルーツポンチ	○	精白米 , 麦, 強化米 米ぬか油 コンニャクダイスワイン コンニャクダイスレモン	牛乳 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, 玉葱 ソニオン, トマト, りんご グリーンピース, パイン, 黄桃 みかん, オレンジジュース	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン カレールウ	902	32.4
29	木	キャラメル揚げパン ウインナーの卵巻き ツナと野菜のスープ ブロッコリーサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, 米ぬか油 キャラメルシュガー 上白糖, グラニュー糖 じゃがいも, ソイドレッシング	牛乳 ウインナーの卵巻き まぐろ	にんじん, 玉葱, キャベツ 青ピーマン, ブロッコリー きゅうり	こしょう 鶏がらスープ コンソメ 醤油, 塩	833	28.8
30	金	ご飯 ホイコーロー 卵スープ きゅうりと春雨の酢の物	○	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 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, 青ピーマン ねぎ, 玉葱 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, 醤油, 酒 昆布, チキンブイヨン 鶏がらスープ, コンソメ 塩, こしょう, 酢	854	33.7
2	月	ご飯 チキンバジルソース ミネストローネ 切干し大根のごまサラダ	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, じゃがいも マカロニ, 米ぬかサラダ油 有塩バター, 上白糖, 白ごま	牛乳 チキンバジルソース ベーコン チーズ	にんにく, にんじん, 玉葱 キャベツ, トマト 切干しだいこん きゅうり	昆布, こしょう, 塩 鶏がらスープ, コンソメ チキンブイヨン, 醤油 トマトビュレ, 酢	811	34.4
3	火	ご飯 ビビンバ (肉炒め) ビビンバ(三色ナムル) 中華風豆腐スープ	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, 白ごま 三温糖, 澱粉	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐, わかめ	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, こまつな だいこん	トウバンジャン, 酒 テンメンジャン 醤油, 酢 中華だし, 塩	873	37.6
4	水	ご飯 野菜コロッケ (ソース) うずらの卵のスープ しめじとコーンのソテー	○	精白米 , 強化米 野菜コロッケ 米ぬか油, 有塩バター	牛乳, ベーコン 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	中濃ソース コンソメ 醤油, 塩 こしょう	873	27.5
5	木	ご飯 鮭の照り焼き じゃが芋と生揚げの味噌汁 かんぴょうのごま和え	○	精白米 , 強化米 じゃがいも 白ごま, 三温糖	牛乳, 鮭の照り焼き 生揚げ	にんじん, ほうれん草, ねぎ かんぴょう, もやし	かつお節 さば節 みそ, 煮干し 和風だし, 醤油	763	33.8
6	金	ホット中華麺 たこ型たこ焼 五日ラーメンスープ 春雨サラダ アセロラゼリー	○	ホット中華麺 米ぬか油 緑豆はるさめ, 三温糖 ごま油 アセロラゼリー	牛乳 たこ型たこ焼き 焼き豚 いか, えび うずらの卵, ロースハム	にんじん, きくらげ 干し椎茸, 大豆もやし こまつな にら, キャベツ きゅうり	かつお節, 昆布 こしょう 鶏がらスープ オイスターソース 中華だし, 醤油, 塩, 酢	843	39.0
9	月	ご飯 餃子 春雨スープ きゅうりとツナの中華風酢の物	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 緑豆はるさめ, 三温糖 ごま油	牛乳 ぎょうざ, 鶏肉 木綿豆腐, えび わかめ, まぐろ	にんじん, 玉葱, きくらげ こまつな, きゅうり とうもろこし	こしょう 醤油 中華だし, みりん 塩, 酢	830	29.4
10	火	ご飯 あじフライ (ソース) 鶏団子汁 ひじきの味噌和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 上白糖	牛乳, あじフライ 鶏団子 ひじき ロースハム	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	中濃ソース, かつお節 さば節, 和風だし 醤油, 塩 みりん, みそ, 煮干し	865	31.2
11	水	ご飯 ハンバーグケチャップソース 具だくさんスープ 彩りサラダ(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, じゃがいも 澱粉, 青じそドレッシング	牛乳, ハンバーグ 豚肉 ベーコン	玉葱, りんご, にんじん キャベツ, こまつな 赤ピーマン, 黄ピーマン さやいんげん, とうもろこし	ケチャップ, 中濃ソース こしょう, 醤油 チキンブイヨン コンソメ, 塩	822	27.6
12	木	ソフトフランスパン いちごジャム 鶏のトマトソース煮 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 有塩バター 米ぬかサラダ油 白ごま, 三温糖	牛乳 鶏のトマトソース煮 ベーコン, ロースハム スキムミルク, チーズ 生クリーム	にんじん, 玉葱, 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 塩, 醤油 コンソメ, 酢	819	42.2
13	金	ご飯 味噌ごまチキンカツ 七彩汁 こまつなの煮浸し	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 白ごま こんにゃく	牛乳, チキンカツ 油揚げ	にんじん, だいこん ごぼう かんぴょう かぼちゃ, こまつな, もやし	みそ, みりん 和風だし, 煮干し かつお節 醤油	870	30.1
17	火	ご飯 うさぎ型ハンバーグデミソース さといもと豆腐の味噌汁 ほうれん草の磯香和え 十五夜梨ゼリー	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 三温糖 さと芋 十五夜梨ゼリー	牛乳 うさぎ型ハンバーグ 木綿豆腐 わかめ, のり	玉葱, マッシュルーム にんじん, だいこん, ねぎ ほうれん草, もやし キャベツ	ケチャップ, みそ, 醤油 ウスターソース, 煮干し デミグラスソース 赤ワイン, かつお節 さば節, 和風だし	845	30.6
18	水	ご飯 ほうれん草シュウマイ 麻婆豆腐 海藻サラダ	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油	牛乳 ほうれん草シュウマイ 豚肉, 木綿豆腐 海藻ミックス	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 レタス, きゅうり, 大豆もやし	トウバンジャン こしょう, 中華だし 酒, 醤油, みそ 冷し中華スープ	862	33.6
19	木	ご飯 メルルーサの西京漬け 豚汁 こまつなと油揚げのお浸し	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも	牛乳 メルルーサの西京漬け 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, しめじ	かつお節 さば節, 煮干し 和風だし, みそ 醤油, 酒, みりん	785	36.2
20	金	地粉うどん かき揚げ きつねうどん汁(大阪府) イカの五色和え	○	地粉うどん かき揚げ 米ぬか油, 上白糖 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳, 鶏肉 昆布, 油揚げ いか スクランブルエッグ	にんじん, しめじ 干し椎茸 こまつな, ねぎ, きゅうり ほうれん草	かつお節, さば節 醤油, オイスターソース 和風だし, 酒, 昆布 みりん, 酢	851	31.4
24	火	ご飯 太刀魚フライ (ソース) 根菜のすまし汁 こまつなとかまぼこの和え物	○	精白米 , 強化米 米ぬか油	牛乳, 太刀魚フライ 木綿豆腐, 油揚げ かまぼこ かつお節	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	中濃ソース かつお節, 煮干し さば節 和風だし, 醤油, 塩	827	27.8
25	水	新人体育大会							
26	木	新人体育大会							
27	金	わかめご飯 厚焼き玉子 肉じゃが ほうれん草のおかか和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, じゃがいも しらたき 三温糖	牛乳 炊き込みわかめの素 厚焼き玉子, 豚肉 さつま揚げ, かつお節	にんじん, 玉葱, グリンピース ほうれん草, キャベツ れんこん	和風だし, みりん 醤油 酢	820	31.0
30	月	ご飯 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風	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 白ごま, ごま油	牛乳 豚肉 木綿豆腐	にんにく, しょうが, たけのこ 青ピーマン, にんじん, 玉葱 だいこん, はくさい(キムチ漬け) にら, きゅうり, もやし, えのきたけ	こしょう, 中華だし 醤油, 酒 昆布, 塩 トウバンジャン, 酢	807	34.8
給食回数 22 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。**
- ※ 8・9月の牛乳は、250ml です。
- ※ 20日の「郷土料理」(大阪府) マーク ➡

8・9月平均栄養摂取量		
	エネルギー	838kcal
	タンパク質	32.4g
	炭水化物	122.1g
	脂質	24.4g(26.2%)
	食塩相当量	3.5g