

令和6年



がつぶん しょうがつこうきゅうしょくよていこんだてひょう

10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

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)	
				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)		ちようみりようい
1	火	ごはん タンドリーフィッシュ ラビオリスープ ミモザサラダ(ドレボトル)	○	こめ,きょうかまい あぶら,じゃがいも ラビオリ オリーブドレッシング	ぎゅうにゅう タンドリーフィッシュ とりにく,スクラブレック	にんじん,たまねぎ,キャベツ マッシュルーム,こまつな,パセリ きゅうり	こしょう,コンソメ しょうゆ,しお	639 23.5
2	水	ごはん ぶたのかくに ちゅうかふうとうスープ パンパンジーサラダ	○	こめ,きょうかまい あぶら,でんぷん ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう ぶたのかくに,とりにく とうふ,わかめ	にんじん,だいこん,こまつな キャベツ,きゅうり	ちゅうかだし しょうゆ,しお こしょう,す	698 23.3
3	木	コーヒーあけパン スコッチエッグ(チキヤップ) ぐだくさんスープ ツナとひじきのサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン,あぶら コーヒーシュガー じゃがいも,でんぷん さとう,コンソメドレッシング	ぎゅうにゅう スコッチエッグ,ぶたにく ベーコン,ひじき,まぐろ	にんじん,たまねぎ,キャベツ こまつな,きゅうり,えだまめ	ケチャップ こしょう,しょうゆ ブイヨン,コンソメ,しお	614 24.3
4	金	ごはん とりのてりやき さといもとだいこんのみそしる チャンプルー	○	こめ,きょうかまい さといも,あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりもさけみりんしょうゆづけ なまあげ,わかめ,ぶたにく とうふ,かつおぶし	にんじん,だいこん,ねぎ キャベツ,もやし,にら	やきとりのタレ,みそ,しお かつおぶし,わふうだし さばぶし,しょうゆ,にぼし こしょう,ちゅうかだし	621 28.1
7	月	ごはん はんぺんフライ(ソース) じゃがいもとうふのみそしる きりぼしだいこんのもの	○	こめ,きょうかまい あぶら,じゃがいも こんにやく,さとう	ぎゅうにゅう はんぺんフライ,とうふ あぶらあげ,わかめ ぶたにく,さつまあげ	たまねぎ,ねぎ,にんじん きりぼしだいこん,グリーンピース	ソース,かつおぶし さばぶし,にぼし わふうだし,みそ さけ,しょうゆ	688 24.0
8	火	ごはん チキンマスタード やさしいスープ シーザーサラダ(ドレボトル・クルトン)	○	こめ,きょうかまい あぶら,じゃがいも シーザードレッシング クルトン	ぎゅうにゅう チキンマスタード とりにく,ロースハム	にんじん,たまねぎ,キャベツ マッシュルーム,あおピーマン パセリ,きゅうり,あかピーマン きピーマン	コンソメ,しょうゆ,しお こしょう	641 23.4
9	水	ごはん いかのチリソースがけ にくいりワンタンスープ だいたいもやしのナムル	○	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 いかのでんぷんつき ぶたにく にくいりワンタン	しょうが,ねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,もやし,にら ほうれんそう,だいずもやし	トウモロコシ,チキヤップ,ブイヨン こんぶ,しょうゆ,す,しお さばぶし,ちゅうかだし かつおぶし,とりがらスープ	661 25.8
10	木	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	○	こめ,きょうかまい むぎ,あぶら じゃがいも ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう,とりにく かいそう,ひじき スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく,にんじん,たまねぎ ソニオン,トマト,りんご,レタス きゅうり,もやし	こしょう,ウスターソース チキヤップ,カレー粉 ひやしちゅうかスープ	703 21.8
11	金	ホットちゅうかめん かいせんラーメンスープ にくシュウマイ ちゅうかふうサラダ	○	ホットちゅうかめん あぶら,ごま ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう,いか,ひじき ほたて,こんぶ,たまご にくシュウマイ ボンレスハム,わかめ,えび	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,キャベツ,ほししいたけ とうもろこし,はくさい,にら きゅうり	こんぶ,こしょう,す ブイヨン,とりがらスープ ちゅうかだし,しお しょうゆ,みりん	633 29.1
14	月	スポーツの日						
15	火	ごはん さけのみそマヨネーズやき みそけんちんじる キャベツのごまじょうゆあえ	○	こめ,きょうかまい マヨネーズ,あぶら さといも,こんにやく ごま,ごまあぶら	ぎゅうにゅう しろさけ,とうふ あぶらあげ,かまぼこ	たまねぎ,パセリ,にんじん だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ きゅうり,こまつな	みそ,かつおぶし さばぶし,にぼし わふうだし,みそ しょうゆ	646 27.0
16	水	ごはん にくだんごのあまずあん かんこくチゲじる はるさめとひじきのいたためもの	○	こめ,きょうかまい あぶら,しらたき さとう,はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん ぶたにく,とうふ	しょうが,にんじん,だいこん たけのこ,チンゲンサイ はくさい(キムチづけ) こまつな,ねぎ,ほししいたけ	こんぶ,しょうゆ しお,こしょう ちゅうかだし,さけ トウモロコシ,ウスターソース	663 23.7
17	木	スライスコッペパン さつまいものスペインオムレツ(チキヤップ) やきそば チキンハムサラダ(ドレボトル)	○	スライスコッペパン むしちゅうかめん あぶら,わふうドレッシング	ぎゅうにゅう チキンハム,ぶたにく さつまいものスペインオムレツ	にんじん,たまねぎ,キャベツ あおピーマン,もやし きゅうり,ブロッコリー	ウスターソース,さけ やきそばソース ケチャップ	649 27.0
18	金	ごはん,ごじる(ぐんまけん) ソースカツ(どん)(ソース) (ぐんまけん) なめことやさしいあえもの	○	こめ,きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう トンカツ ぶたにく,だいず,ちくわ かつおぶし	にんじん,だいこん,かほちゃ ほうれんそう,ねぎ,こまつな もやし,キャベツ,なめこ	ウスターソース,さばぶし かつおぶし わふうだし,みそ とさしょうゆ	689 27.9
21	月	ごはん ヤンニョムチキン レンファアタン(ちゅうかかきたまスープ) いかとはるさめサラダ	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう,ごま ごまあぶら,でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とりもしお・こしょうづけ とりにく,とうふ,たまご いか,わかめ	にんにく,たまねぎ,にんじん チゲソウ,ねぎ,キャベツ,きゅうり もやし	チキヤップ,チゲソウ,ウスターソース こんぶ,しお,みりん,しょうゆ こしょう,ひやしちゅうかスープ カレー粉,ちゅうかだし,さけ	659 26.4
22	火	とりごぼうごはん ほっけいのおやき だいこんとわかめのみそしる やさしいいそかおりあえ	○	こめ,きょうかまい あぶら,こんにやく さとう,さといも	ぎゅうにゅう ほっけいのおまじお とうふ,あぶらあげ,わかめ かまぼこ,あおのり	にんじん,たまねぎ,ごぼう グリーンピース,だいこん,ねぎ ほうれんそう,もやし,キャベツ	しょうゆ,さけ,みそ わふうだし,みりん しお,かつおぶし さばぶし,にぼし	600 28.8
23	水	ごはん ささみフライ(ソース) トマトクリームスープ やさしいサラダ(ドレボトル)	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう マカロニ オリーブドレッシング	ぎゅうにゅう ささみフライ ベーコン	にんにく,にんじん,たまねぎ ソニオン,キャベツ,とうもろこし パセリ,こまつな,ブロッコリー トマト	ソース,こんぶ とりがらスープ,ブイヨン チキヤップ,しお,コンソメ こしょう	704 30.2
24	木	ごはん チーズはるまき トック もやしとメンマのソテー	○	こめ,きょうかまい チーズはるまき あぶら,トック ごまあぶら	ぎゅうにゅう,とりにく ぶたにく	にんじん,たまねぎ,だいこん ほししいたけ,こまつな,メンマ もやし,あおピーマン	こしょう ちゅうかだし しょうゆ,しお	654 20.0
25	金	じこなうどん ガマガリふうどんじる おこのみやき(ソース) ほうれんそうのごまあえ	○	じこなうどん,あぶら こんにやく,ごま ごまあぶら,さとう おこのみやき	ぎゅうにゅう,とりにく あさり,かまぼこ わかめ	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ ほうれんそう,もやし	こんぶ,さけ わふうだし しょうゆ,しお ソース	604 27.7
28	月	ごはん チーズいりかぼちゃコロッケ(ソース) きのこスープ やさしいカレーソテー	○	こめ,きょうかまい チーズいりかぼちゃコロッケ あぶら,バター	ぎゅうにゅう,とりにく ぶたにく	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ えのきたけ,しめじ,ほうれんそう シクソウダマ,ソニオン とうもろこし,さやいんげん	ソース,こんぶ ウスターソース,コンソメ こしょう,しお カレー	688 21.0
29	火	なめし ねぎいりあつやきたまご ちくぜんに とさじょうゆのおひたし	○	こめ,きょうかまい あぶら,こんにやく さといも,さとう	ぎゅうにゅう ねぎいりあつやきたまご とりにく,ちくわ うずらのたまご	にんじん,ごぼう,れんこん だいこん,さやいんげん ほうれんそう,もやし,キャベツ	なめしのもと わふうだし,す しょうゆ,さけ とさしょうゆ	623 24.8
30	水	ごはん はっぼうさい なまあげのねぎソース 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,ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう,ぶたにく いか,えび,うずらのたまご なまあげ	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,ほししいたけ,きくらげ キャベツ,たけのこ,チゲソウ,ねぎ きゅうり,もやし,えのきたけ	こんぶ,ブイヨン,こしょう,す とりがらスープ,みりん,さけ ちゅうかだし,トウモロコシ しょうゆ,ウスターソース,しお	682 29.9
31	木	しよくパン,りんごジャム かぼちゃがたハンバーグ(チキヤップ) パンパンキンポタージュ ハムサラダ,ミックスベリープリン	○	しよくパン りんごジャム あぶら,さとう ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう かぼちゃがたハンバーグ とりにく,ロースハム	にんじん,たまねぎ,かほちゃ かぼちゃペースト,キャベツ きゅうり,パセリ	ケチャップ とりがらスープ こしょう,トウモロコシ コンソメ,す,しお	709 26.5

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。
- ※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
- ※ まいつき18日は、「しよくいくの日」です。
「きょうどりょうり」(ぐんまけん)マーク
- ※ ふともじのしよくざいは、すぎとまちさんです。
- ※ ぎゅうにゅうは、まいにちです。



10月平均栄養摂取量

エネルギー	655kcal
タンパク質	25.5g
炭水化物	91.7g
脂質	19.2g(26.4%)
食塩相当量	3.0g

