



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

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5年度

日	曜日	献立名	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)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょううい	
8 / 29	火	なめし とりのいそべフライ(ソース) なめこじる しおこんぶあえ、ピーチゼリー	○	こめ、きょうかまい あぶら、ごまあぶら ピーチゼリー	ぎゅうにゅう とりのいそべフライ とうふ、あぶらあげ しおこんぶ	なめこ、なす、だいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん	なめしのもと、ソース にぼし、かつおぶし さばぶし わふうだし、みそ	687 23.8
8 / 30	水	ごはん コーンいりシュウマイ ジャージャンどうふ ナムル	○	こめ、きょうかまい あぶら、でんぷん ごま、さとう	ぎゅうにゅう コーンいりシュウマイ ぶたにく、なまあげ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ あおピーマン、だいずもやし こまつな	しょうゆ、こしょう とりがらす、さけ オスターソース、トウモロコシ ケチャップ	686 29.9
8 / 31	木	キャラメルあげパン ミートオムレツ やさいスープ マカロニツナソース	○	ツイストパン、あぶら さとう、マカロニ じゃがいも キャラメルシュガー	ぎゅうにゅう ミートオムレツ とりにく、まぐろ、チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、にんにく ソニオン、トマト、グリーンピース	しお、コンソメ、しょうゆ こしょう、トウモロコシ ケチャップ	633 21.2
1	金	ごはん いわしのみぞれに ちくぜんに ひじきのみそあえ	○	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 いわしのみぞれに とりにく、ちくわ、ひじき うずらのたまご、ロースハム	にんじん、ごぼう、れんこん だいこん、さやいんげん きゅうり	さけ、わふうだし しょうゆ、みりん みそ、す	648 25.9
4	月	ごはん ビビンバ (にきいため) はるさめとやさいのスープ ピリッパ (やさいあえ)	○	こめ、きょうかまい、ごま あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら、こんにやく じゃがいも、はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、もやし、ねぎ チゲソウイ、こまつな、だいずもやし	トウモロコシ、さけ、オスターソース ピリッパ、しょうゆ、しお こんぶ、こしょう、パイ ちゅうかだし、とりがらす	643 25.0
5	火	こどもハンズライス クリスピーチキン(ケチャップ) だいことベーコンのスープ やさいのカレーソテー	○	こどもハンズライス あぶら、バター	ぎゅうにゅう ベーコン、ぶたにく クリスピーチキン	にんじん、たまねぎ だいこん、しめじ、パセリ、ソニオン シックス、ほうれんそう とうもろこし、さやいんげん	ケチャップ こしょう、コンソメ、しお カレー	622 23.8
6	水	ごはん あじさいきょうづけ しらたまだんごじる いそかあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら しらたまだんご	ぎゅうにゅう あじのさいきょうづけ とりにく、なると、のり	にんじん、ごぼう、だいこん こまつな、ねぎ、ほうれんそう もやし、キャベツ	にぼし、かつおぶし さばぶし、とさしゅうゆ わふうだし しょうゆ、しお	647 28.6
7	木	ごはん ジビエクロック (ソース) シーフードスープ いりどりサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも フレッシュ ジビエクロック	ぎゅうにゅう ほたて、いか、えび	にんにく、にんじん、たまねぎ さやいんげん、キャベツ あかピーマン、きピーマン とうもろこし	ソース、こんぶ とりがらす、コンソメ しお、こしょう	675 23.7
8	金	じこなうどん なすなんばんじる とうもろこし ほうれんそうのごまあえ	○	じこなうどん、あぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、なす こまつな、ねぎ、とうもろこし ほうれんそう、もやし	かつおぶし さばぶし わふうだし しょうゆ、しお	675 27.7
11	月	チキンピザ ハムステーキ ラビオリスープ まめサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい バター、あぶら、さとう じゃがいも、ラビオリ わふうたまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ミックスめめ ひよこめめ、ハムステーキ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム、グリーンピース パセリ、キャベツ、こまつな レタス、もやし	コンソメ、しお、しょうゆ ケチャップ、ソース こしょう	650 25.5
12	火	ナスのキーマカレー スペインオムレツ(ケチャップ) シーザーサラダ(ドレボトル・クルトン)	○	ナス、あぶら、さとう シーザー・ドレッシング クルトン	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ スペインオムレツ	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、さやいんげん、なす きゅうり、キャベツ、あかピーマン きピーマン	こしょう、しょうゆ あかりん、ソース、カレー ケチャップ	650 23.4
13	水	ごはん さけのみそマヨネーズやき つみれじる ごまずあえ	○	こめ、きょうかまい マヨネーズ、あぶら ごま、さとう	ぎゅうにゅう しろさけ いわしつみれ、とうふ	たまねぎ、パセリ、にんじん ごぼう、だいこん、もやし、ねぎ きゅうり	みそ、にぼし かつおぶし さばぶし、す、しお わふうだし、みそ	657 28.7
14	木	ごはん ささみのチリソースがけ とうふとわかめのスープ もやしとコーンのいためもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう、ごま でんぷん、ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ささみしお・コンソメでんぷんつき とりにく、とうふ、わかめ	しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、もやし とうもろこし	トウモロコシ、ケチャップ こんぶ、しょうゆ、こしょう ちゅうかだし、しお、パイ とりがらす、オスターソース	653 27.0
15	金	ごはん イカフライ (ソース) ニョッキいりトマトスープ コーンサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも かぼちゃニョッキ さとう、イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう、イカフライ とりにく、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト、とうもろこし きゅうり	ソース、こんぶ こしょう、ケチャップ コンソメ、しお	693 22.8
19	火	クラッシュジュシー (おきなわけん) カレイのたつたあげ イナムドゥチ (おきなわけん) ほうれんそうのおかかあえ	○	こめ、きょうかまい こだいまい、あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう こんぶ、かつおぶし カレイのたつたあげ ぶたにく、かまぼこ	にんじん、ほししいたけ、ねぎ ほうれんそう、キャベツ、れんこん	しょうゆ、さけ、みりん わふうだし、しお、みそ かつおぶし、こんぶ、す こしょう、ぶたガラスープ	648 31.0
20	水	ごはん とりのてりやき みそけんちんじる こまつなのいとこまあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さといも	ぎゅうにゅう、かつおぶし とりさけみりんしょうゆづけ ぶたにく、とうふ、かまぼこ あぶらあげ、カラント、レタス	にんじん、だいこん、ほうれんそう ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	やきとりの丸 かつおぶし、しょうゆ さばぶし、にぼし わふうだし、みそ	606 28.4
21	木	やまがたしよくハン ブル・バーリ・ジャム チキンナゲット(ケチャップ) なつやさいのスープに ブロッコリーのサラダ	○	やまがたしよくハン ブル・バーリ・ジャム、さとう あぶら、マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンナゲット フランクフルト	にんにく、たまねぎ、ブロッコリー ズッキーニ、なす、あかピーマン えだまめ、にんじん、きゅうり キャベツ、しめじ、とうもろこし	ケチャップ ポークブイヨン しお、コンソメ、みりん しょうゆ、こしょう、す	677 27.5
22	金	ホットちゅうかめん タンメンスープ チヂミ (しょうゆ) バンバンジーサラダ	○	ホットちゅうかめん あぶら、ごま ごまあぶら、チヂミ さとう	ぎゅうにゅう、とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、ほししいたけ きくらげ、たけのこ、にら きゅうり	こんぶ、こしょう パイ、とりがらす ちゅうかだし しょうゆ、しお、す	621 26.3
25	月	ごはん さばのしおやき とんじる こまつなのにびたし	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも こんにやく	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、あぶらあげ さばのしおやき	にんじん、ごぼう、だいこん ほうれんそう、ねぎ、こまつな もやし	にぼし、かつおぶし さばぶし わふうだし、みそ しょうゆ、みりん	644 28.9
26	火	こどもハンズライス キャベツメンチ (ソース) ミートボールスープ チキンサラダ(ドレボトル)	○	こどもハンズライス キャベツメンチ あぶら、じゃがいも クリーム・フレッシュ	ぎゅうにゅう ミートボール、とりにく	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、ブロッコリー、きゅうり	ソース、コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	627 22.9
27	水	ごはん チキンみそカツ さわにわん とりとだいこんのいために	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう チキンみそカツ、ぶたにく かまぼこ、とりにく	にんじん、ごぼう、だいこん こまつな、しょうが	かつおぶし、みりん さばぶし、こしょう わふうだし、みそ しょうゆ、さけ、しお	673 25.6
28	木	ごはん パオズ レンフォアタン ちゅうかサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、でんぷん はるさめ ちゅうか・ドレッシング	ぎゅうにゅう、パオズ とりにく、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、チゲソウイ、ねぎ キャベツ、きゅうり	こんぶ、こしょう クリームコーン ちゅうかだし、しお オスターソース、しょうゆ	638 22.9
29	金	いろいろまぜごはん うさぎがたハンバーグ(ケチャップ) うずらのたまごのスープ グリーンサラダ(ドレボトル)、じゅうごやゼリー	○	こめ、きょうかまい あぶら こうみしおドレッシング じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ とりにく、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、きゅうり さやいんげん	7しゅやさいのほなやか ごはんのもと ケチャップ、コンソメ、しお しょうゆ、こしょう	699 22.9
給食回数 23 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19日は、「しよくいくの日」です。
- ※ 「きょうどりょうり」(おきなわけん) マーク →
- ※ ぎゅうにゅうは、まいにちです。

8、9月平均栄養摂取量



エネルギー	654kcal
タンパク質	25.8g
炭水化物	90.0g
脂質	19.8g(27.2%)
食塩相当量	3.4g

