



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

1 1 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)	ちょうみりょうるい	
1	水	ごはん さわらのゆうあんづけ さつまじる こまつなのいとかまあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう、とうふ さわらのゆうあんづけ ぶたにく、かつおぶし あぶらあげ、かまぼこ	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	にぼし、かつおぶし さばぶし わふうだし みそ、しょうゆ	657 28.6
2	木	コーヒーマスタード チキンマスタード トマトクリームスープ ブロッコリーのサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン、あぶら さとう、バター、ミルク じゃがいも、マカロニ クリームソース、レタス	ぎゅうにゅう チキンマスタード ベーコン、スキムミルク ロースハム	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、キャベツ、トマト パセリ、きゅうり、ブロッコリー とうもろこし	しお、こんぶ とりがらスープ、ブイヨン キャップ、コンソメ こしょう	649 28.4
3	金	ぶんかの日						
6	月	ごはん かにたまあんかけ ワンタンスープ マーボーはるさめ	○	こめ、きょうかまい はるさめ、でんぷん あぶら、ごまあぶら さとう、ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、かにたま	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、もやし、にら、こまつな ねぎ、たけのこ、とうもろこし ほししいたけ	す、マボロとうふのもと ちゅうかだし、こしょう、こんぶ みそ、かつおぶし、しょうゆ、しお さばぶし、とりがらスープ、ブイヨン	622 21.3
7	火	スライスコッペパン ぼうはんバーグケチャップソース コーンチャウダー コールスローサラダ(ドレボトル)	○	スライスコッペパン さとう、でんぷん あぶら、じゃがいも コールスロー、レタス	ぎゅうにゅう ぼうはんバーグ、とりにく	ブルー、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	ケチャップ、ソース ベジタブル、お酢、お醤油 コンソメ、しお	697 26.8
8	水	ごはん ししゃもフライ(ソース) こんにゃくのスープ かみかみサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、ソイドレッシング	ぎゅうにゅう ししゃもフライ、とりにく うずらのたまご、いか ひじき	にんじん、だいこん、れんこん かぶ、こまつな、ごぼう、キャベツ きゅうり、とうもろこし	ソース、こんぶ とりがらスープ しょうゆ、コンソメ こしょう、しお	663 25.9
9	木	ごはん とりにくのさいきょうづけ えびだんごじる いりとうふ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうづけ えびだんご、とりにく とうふ、スクランブルエッグ	にんじん、ごぼう、だいこん しめじ、こまつな、たけのこ れんこん、ほししいたけ ほうれんそう、ねぎ	にぼし、かつおぶし さばぶし、しお わふうだし、す しょうゆ、みりん	632 34.1
10	金	じこなうどん カレーうどんじる もちいりきんちゃく なめことやさしいのおかかあえ	○	じこなうどん、あぶら さとう、でんぷん きつねもち	ぎゅうにゅう、とりにく ちくわ、かつおぶし	にんじん、たまねぎ ねぎ、グリーンピース、こまつな もやし、キャベツ、なめこ	にぼし、かつおぶし、しお さばぶし、とさしゅうゆ わふうだし、カレー しょうゆ、カレーパウダー	706 25.1
13	月	ごはん チキンカレーピカタ やさしいスープ シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう チキンカレーピカタ ウィンナー、えび	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ ブロッコリー、とうもろこし	コンソメ、しょうゆ、しお こしょう	623 23.2
14	火	さいたまけんみんの日						
15	水	ごはん さいのくにくろぶたメンチカツ(ソース) みそしる きりぼしだいこんのごまめあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも さとう、ごま	ぎゅうにゅう さいのくにくろぶたメンチカツ あぶらあげ、わかめ	にんじん、だいこん、こまつな ねぎ、きりぼしだいこん、きゅうり	ソース、こんぶ かつおぶし、す さばぶし、しょうゆ わふうだし、みそ	668 20.8
16	木	ごはん さいのくにくやさいパオズ かんこくチゲじる バンバンジーサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、しらたき さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう さいのくにくやさいパオズ ぶたにく、やきとうふ とりにく	しょうが、にんじん、だいこん たけのこ、キャベツ、きゅうり はくさい(キムチづけ)、ねぎ	しょうゆ、こんぶ しお、こしょう ちゅうかだし トウバンジャン、す	637 26.0
17	金	やきとりごはん あつやきたまご つみこ えごまのおひたし	○	こめ、きょうかまい こだいまい、さとう さといも、すいとん えごま、あぶら	ぎゅうにゅう あつやきたまご、とりにく ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ だいこん、はくさい、ほうれんそう もやし、キャベツ	しょうゆ、わふうだし オリーブオイル、トウバンジャン みそ、かつおぶし、さけ さばぶし、にぼし、しお	610 26.7
20	月	ごはん まつかぜやき さといもとうふのみそしる とりとだいこんのいために	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも こんにやく、でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ、わかめ とりにく、とうふ まつかぜやき	にんじん、だいこん、ねぎ しょうが	にぼし、かつおぶし さばぶし わふうだし、みそ みりん、しょうゆ	671 26.4
21	火	こどもパンスライス フィッシュボールフライ(ソース) ポルシチ カラフルサラダ(ドレボトル)	○	こどもパンスライス あぶら、じゃがいも グリーンミート、レタス	ぎゅうにゅう フィッシュボールフライ ぶたにく、なまクリーム	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、キャベツ、ピーズ、しめじ トマト、あかピーマン、とうもろこし きピーマン、えだまめ、こまつな、パセリ	ソース、こんぶ こしょう、ブイヨン とりがらスープ コンソメ、しお	673 31.2
22	水	むぎごはん チキンカレー ツナサラダ	○	こめ、むぎ きょうかまい、あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく、まぐろ	にんにく、にんじん、たまねぎ ソニオン、トマト、りんご キャベツ、きゅうり	こしょう、ソース ケチャップ カレー ひやしちゅうかスープ	704 23.9
23	木	きんろうかんしゃの日						
24	金	ホットちゅうかめん ごもくラーメンスープ やきいも こまつなのにびたし	○	ホットちゅうかめん あぶら、さつまいも	ぎゅうにゅう いか、えび、うずらのたまご あぶらあげ、ぶたにく	にんじん、きくらげ、ほししいたけ だいずもやし、チゲソース、にら こまつな、もやし	かつおぶし、こんぶ、みりん こしょう、ちゅうかだし とりがらスープ、わふうだし オリーブオイル、しょうゆ、しお	671 28.5
27	月	ごはん たらのなんばんソース ななさいじる ごもくきんぴら	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう こんにやく	ぎゅうにゅう たらゆずたつた あぶらあげ、さつまあげ	ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう かんぴょう、かぼちゃ、たけのこ れんこん、しめじ	しょうゆ、す、にぼし かつおぶし、みそ わふうだし	653 24.7
28	火	ソフトフランスパン りんごジャム、タンダーチキン パンブキンポタージュ ミモザサラダ(ドレボトル)	○	ソフトフランスパン りんごジャム、あぶら イタリアントマト、レタス	ぎゅうにゅう タンダーチキン とりにく、スクランブルエッグ なまクリーム	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ かぼちゃペースト、キャベツ きゅうり	とりがらスープ、コンソメ こしょう お酢	661 26.1
29	水	ごはん にくだんごのあまずあん ちゅうかたまごスープ はるさめサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん とりにく、とうふ、たまご ひじき	にんじん、たまねぎ、えのきたけ チゲソース、ねぎ、キャベツ、きゅうり もやし	こんぶ、こしょう、しお グリーンピース、ちゅうかだし ひやしちゅうかスープ オリーブオイル、しょうゆ	652 23.1
30	木	ごはん ささみフライ(ソース) マカロニスープ 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 マカロニ、クルトン シーザー、レタス	ぎゅうにゅう ささみフライ、とりにく	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 あかピーマン、きピーマン	ソース、こしょう、しお コンソメ、しょうゆ	674 23.1

給食回数 19 回

- ※ こんだては、さ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。
- ※ こん月17日は、「しよくいくの日」です。
- ※ 「きょうどりょうり」(さいたまけん)マーク
- ※ ぎゅうにゅうは、まいにちです。

1 1 月平均栄養摂取量

エネルギー	659kcal
タンパク質	26.0g
炭水化物	91.3g
脂質	19.6g(26.8%)
食塩相当量	3.1g

