



12 月分小学校給食予定献立表



杉戸町立学校給食
ホット & フレ

令和5年度

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名			
				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	金	じごなうどん あんかけうどんじる いかのてんぷら みずなのおかかあえ	○	じごなうどん, あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう, ぶたにく かまぼこ, いかのてんぷら あぶらあげ, かつおぶし	しょうが, にんじん, ごぼう だいこん, ほししいたけ こまつな, ねぎ, みずな しめじ, もやし	にぼし, かつおぶし さばぶし わふうだし, みりん しょうゆ, さけ
4	月	ごはん ハンバーグケチャップソース やさいとたまごのスープ フレンチサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい でんぷん, あぶら じゃがいも フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう, ハンバーグ ベーコン, たまご	ブルーン, にんじん とうもろこし, こまつな キャベツ, きゅうり ソニオン, パセリ, たまねぎ	ソース, ケチャップ こしょう, コンソメ しょうゆ, しお こんぶ, ブイヨン
5	火	きなこあげパン タンドリーチキン じゃがいものとろとろスープ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	ツイストパン, あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう, きなこ タンドリーチキン ロースハム	たまねぎ, とうもろこし キャベツ, にんじん パセリ きゅうり	とりがらスープ しょうゆ, こしょう しお
6	水	ごはん ビビンバ (にくいため) わかめスープ もやしのナムル	○	こめ, きょうかまい あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	にんにく, しょうが きりぼしだいこん もやし たまねぎ にんじん こまつな	トウバンジャン, しお テンメンジャン かつおぶし, こしょう とりがらスープ さけ, す, しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし, ブイヨン
7	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき だいこんのみそしる こまつなともやしのいそかあえ	○	こめ, きょうかまい	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがじょうゆづけ とうふ, わかめ, のり	にんじん, だいこん, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ	かつおぶし, にぼし さばぶし わふうだし, みそ しょうゆ
8	金	ごはん たらのたつたあげ じゃがいもととうふのみそしる チンゲンサイともやしのサラダ(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 とうふ, わかめ たらのたつたあげ	ねぎ, たまねぎ にんじん, もやし チンゲンサイ	にぼし わふうだし かつおぶし さばぶし, みそ
11	月	むぎごはん ポークカレー ツナオムレツ (ケチャップ) こんにやくサラダ(ドレボトル)	○	こめ, むぎ, さとう きょうかまい, あぶら じゃがいも, こんにやく あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく ツナオムレツ スキムミルク ミルクカルシウム, チーズ	にんにく, にんじん トマト, りんご, たまねぎ グリーンピース, キャベツ きゅうり, ソニオン	こしょう, ケチャップ ウスターソース カレールウ あかワイン
12	火	こどもパンスライス キャベツメンチ (ソース) コーンチャウダー ほうれんそうとしめじのソテー	○	こどもパンスライス あぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう キャベツメンチ, ベーコン とりにく	にんじん, たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう, しめじ とうもろこし こまつな	ソース コンソメ, しお しょうゆ, こしょう ベシャメルソース ホワイトルウ
13	水	ごはん さばのみそに とんじる かんぴょうのごまあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく さつまいも, ごま さとう	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく, とうふ	にんじん, だいこん, ごぼう かんぴょう, もやし ねぎ, こまつな	かつおぶし さばぶし, にぼし わふうだし みそ, しょうゆ
14	木	ごはん とりのてりやき なめこじる こまつなとあぶらあげのおひたし	○	こめ, きょうかまい	ぎゅうにゅう とりもさけみりんしょうゆづけ とうふ, あぶらあげ	なめこ, だいこん, ねぎ にんじん, しめじ こまつな	みりん かつおぶし, にぼし さばぶし, しょうゆ やきとりのタレ わふうだし, みそ, さけ
15	金	ホットちゅうかめん もやしラーメンスープ あげぎょうざ ちゅうかサラダ(ドレボトル)	○	ホットちゅうかめん 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, ぶたにく ぎょうざ	にんにく, しょうが たけのこ, メンマ, もやし きくらげ, にら, ねぎ きゅうり, にんじん キャベツ	こんぶ, こしょう とりがらスープ ちゅうかだし, しお しょうゆラーメンスープ しょうゆ
18	月	ごはん かぼちゃのそぼろに じゃがいものみそしる ゆずかおりあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう, とりにく とうふ, わかめ, しらす	かぼちゃ, さいいげん にんじん, だいこん, ねぎ キャベツ, こまつな とうもろこし, ゆず	わふうだし, みりん しょうゆ, にぼし かつおぶし さばぶし, みそ
19	火	ごはん かしわのすきやきふうに(ならけん) さわらのさいきょうやき(きょうとふ) しおこんぶあえ	○	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, とりにく やきどうふ しおこんぶ さわらのさいきょうやき	にんじん, はくさい ねぎ キャベツ, きゅうり	わふうだし しょうゆ
20	水	ごはん もみのきハンバーグデミグラスソース ミネストローネ コーンサラダ(ドレボトル) イチゴプリン	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう じゃがいも, マカロニ サウザンドレッシング イチゴプリン	ぎゅうにゅう もみのきハンバーグ ベーコン, チーズ	たまねぎ, マッシュルーム にんにく, にんじん トマト, とうもろこし きゅうり キャベツ	デミグラスソース こんぶ, こしょう トマトピューレ ケチャップ, コンソメ あかワイン, ブイヨン ウスターソース, しお とりがらスープ
給食回数 14 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。
- ※ 19日は、「しょくいくの日」です。
- ※ 「きょうどりょうり」 (きょうとふ・ならけん) マーク →
- ※ ぎゅうにゅうは、まいにちです。

12月の平均栄養摂取量	
エネルギー	679kcal
タンパク質	25.7g
脂質	21.3g(28.2%)
炭水化物	96.2g
食塩相当量	2.9g

センター
ツシュ

栄養量
エネルギー (K c a l)
たん白質 (g)

688
27. 9
731
23. 5
648
25. 2
642
27. 9
596
22. 6
613
24. 6
765
26. 4
791
26. 6
659
26. 3
592
26. 8
665
22. 5
677
21. 4
646
31. 6
788
26. 8

