



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)	ちょうみりょうい	
10	水	わかめごはん さばのごまみそに しらたまごうに ごまずあえ	○	こめ,きょうかまい あぶら,さといも しらたまだんご ごま,さとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと さばごまみそに,とりにく かまぼこ	にんじん,だいこん,ほうれんそう もやし,きゅうり	かつおぶし さばぶし,にぼし わふうだし しょうゆ,しお,す	683 23.0
11	木	キャラメルあげパン スコッチエッグ (ケチャップ) ラビオリスープ ミモザサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン,あぶら キャラメルシュガー さとう,じゃがいも ラビオリ,オリーブオイル	ぎゅうにゅう スコッチエッグ,とりにく スクランブルエッグ	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	ケチャップ こしょう,コソメ しょうゆ,しお	642 22.4
12	金	じごなうどん ちゃんぽんじる だいがくいも しめじとやさいのおかかあえ	○	じごなうどん,あぶら ごまあぶら さつまいも,さとう ごま,でんぷん	ぎゅうにゅう,ぶたにく うずらのたまご さつまあげ,えび,ちくわ かつおぶし	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 こまつな,もやし,しめじ	こんぶ,こしょう ちゃんぽんスープのもと ちゅうかだし,にぼし しょうゆ,しお,みりん	636 27.2
15	月	ごはん かにたま はるさめとやさいのスープ ブルコギ	○	こめ,きょうかまい さとう,でんぷん じゃがいも,はるさめ あぶら,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,かにたま ぶたにく	にんじん,たまねぎ,もやし チゲンサイ,こまつな,にんにく しょうが,にら,ねぎ	しょうゆ,さけ ちゅうかだし,しお,みそ す,こんぶ,アヒ,こしょう とりがらスープ,オスターソース	633 22.9
16	火	くろパン ささみのこうそうパンこやき パンプキンポタージュ グリーンサラダ(ドレボトル)	○	くろパン,あぶら こうみしおドレッシング	ぎゅうにゅう ささみのこうそうパンこやき とりにく,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,コソメ こしょう,初佃焼	664 29.8
17	水	ごはん あじピリからづけ いそに やさいのごまみそあえ	○	こめ,きょうかまい あぶら,こんにやく じゃがいも,さとう ごま,ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじピリからづけ とりにく,ひじき,だいず ちくわ,しらすぼし	にんじん,キャベツ こまつな,とうもろこし	こんぶ,かつおぶし わふうだし しょうゆ,みそ	650 29.8
18	木	ごはん ハンバーグケチャップソース だいこんとベーコンのスープ チキンサラダ(ドレボトル)	○	こめ,きょうかまい でんぷん,あぶら わふうげんえんドレッシング	ぎゅうにゅう,ハンバーグ ベーコン,とりにく	ブルー,にんじん,たまねぎ だいこん,しめじ,パセリ キャベツ,あかピーマン きピーマン,とうもろこし	ソース,ケチャップ こしょう,コソメ,しお	679 24.0
19	金	たこめし (みえけん) ねぎいりあつやきたまご とりだんごのみそしる こまつなのびたし	○	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,たこ あぶらあげ ねぎいりあつやきたまご とりだんご,とうふ	にんじん,ごぼう,ほししいたけ しょうが,しめじ,ねぎ,こまつな もやし	しょうゆ,さばぶし わふうだし,みりん しお,かつおぶし にぼし,みそ,さけ	632 29.9
22	月	むぎごはん ふゆやさいカレー ツナとひじきのサラダ (ドレボトル)	○	こめ,むぎ きょうかまい,あぶら じゃがいも パンパソジードレッシング	ぎゅうにゅう ひじき,まぐろ,チーズ ぶたにく	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,だいこん,りんご カリフラワー,ブロッコリー キャベツ,きゅうり,えだまめ	こしょう,カレー しょうゆ,ソース	696 22.9
23	火	スライスコッパパン ささみチーズフライ(ソース) はくさいベーコンスープ かぼちゃとさつまいもオムレツ(マヨネーズ)	○	スライスコッパパン あぶら,さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ささみチーズフライ ベーコン	にんじん,たまねぎ マッシュルーム,はくさい かぼちゃ,レーズン	ソース,こしょう しょうゆ,コソメ しお	678 23.8
24	水	ごはん はんぺんチーズフライ(ソース) こんさいととうふのみそしる ごもくごまきんぴら	○	こめ,きょうかまい あぶら,こんにやく さとう,ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう はんぺんチーズフライ あぶらあげ,わかめ とりにく,ひじき,とうふ	にんじん,だいこん,えのきたけ ねぎ,ごぼう,たけのこ	みりん,かつおぶし,にぼし さばぶし,さけ,みそ,ソース わふうだし,しょうゆ トウモロコシ,オスターソース	679 22.5
25	木	ごはん ギンヒラスバジルソース やさいのミートボールスープ きのこのサラダ(ドレボトル)	○	こめ,きょうかまい あぶら コンクリーミートドレッシング	ぎゅうにゅう ギンヒラスバジルソース ミートボール	にんじん,たまねぎ マッシュルーム,はくさい,しめじ えのきたけ,ブロッコリー とうもろこし	こしょう,しょうゆ コソメ,しお	631 24.2
26	金	ホットちゅうかめん キムチラーメンスープ おこのみやき(ソース) かいそうサラダ	○	ホットちゅうかめん あぶら,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく こんぶ,おこのみやき かいそうミックス	にんにく,しょうが,にんじん たまねぎ,もやし,レタス はくさい(キムチづけ),にら ねぎ,きゅうり,だいずもやし	こしょう,ひやしちゅうかめん さばぶし,かつおぶし ちゅうかだし,にぼし,ソース オスターソース,みそ,しょうゆ	652 24.2
29	月	ごはん さわらのたつたあんかけ じゃがいもととうふのみそしる いそあえ	○	こめ,きょうかまい あぶら,さとう でんぷん,じゃがいも	ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ とうふ,あぶらあげ,わかめ のり	ねぎ,たまねぎ,こまつな,もやし にんじん,キャベツ	しょうゆ,さばぶし わふうだし,みりん かつおぶし,にぼし とさしゅうゆ,みそ	635 24.3
30	火	ごはん チキンのチーズオープンやき たまごとトマトのスープ マカロニサラダ(マヨネーズ)	○	こめ,きょうかまい マカロニ,あぶら マヨネーズ,さとう	ぎゅうにゅう チキンのチーズオープンやき たまご,ボンレスハム	にんじん,たまねぎ,トマト ほうれんそう,ミックスバジル きゅうり	こんぶ,ケチャップ アヒ,とりがらスープ コソメ,しお,こしょう	649 26.9
31	水	ごはん にんじんシュウマイ ごもくスープ はるさめとひきにくのいためもの	○	こめ,きょうかまい あぶら,はるさめ さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう にんじんシュウマイ ぶたにく	しょうが,にんじん,たけのこ もやし,きくらげ,ほうれんそう ほししいたけ,チゲンサイ	こしょう,にぼし とりがらスープ,さけ ちゅうかだし,しお しょうゆ,オスターソース	621 21.6

給食回数 16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」(みえけん)マーク →



1月平均栄養摂取量

エネルギー	654kcal
タンパク質	25.0g
炭水化物	90.2g
脂質	20.3g(27.9%)
食塩相当量	3.0g

