



4月分 中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
				熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤色)	体の調子を整えるもの (緑色)	調味料類	エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
12	水	わかめご飯 豚肉の西京焼き えび団子汁 ツナと野菜ののり酢和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖	牛乳, 炊き込みわかめの素 豚肉の西京焼き えび団子 まぐろ, のり	にんじん, ごぼう, しめじ だいこん, ほうれん草 こまつな, もやし, キャベツ	煮干し かつお節, 食塩 さば節, 穀物酢 和風だし, 醤油	803 35.4
13	木	ご飯 ヤンニョムチキン わかめごまスープ チンジャオロースー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 ごま, ごま油 上白糖, 澱粉	牛乳 鶏もも皮付塩・コショウ漬 木綿豆腐 わかめ, 豚肉	にんにく, 玉葱, にんじん, ねぎ しょうが, たけのこ 青ピーマン	ケチャップ, こしょう コチュジャン, 食塩 みりん, 酒, 中華だし 昆布, 鶏がらスープ, 醤油	830 35.3
14	金	地粉うどん ちゃんぽんスープ 春巻き もやしのごま風味	○	地粉うどん, 米ぬか油 ごま油	牛乳 豚肉 うずらの卵 さつま揚げ, えび, 春巻き	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, キャベツ, 干し椎茸 こまつな, 大豆もやし きゅうり	昆布 煮干し, 中華だし こしょう, 食塩, 醤油 ちゃんぽんスープの素	838 33.2
17	月	ご飯 タンドリーフィッシュ ポトフ ブロッコリーのサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも クリーム・フレッシュ 上白糖	牛乳 タンドリーフィッシュ ウィンナー うずらの卵, ロースハム	にんじん, 玉葱 マッシュルーム, キャベツ きゅうり ブロッコリー, とうもろこし	コンソメ, 食塩 こしょう	821 30.1
18	火	ご飯 和風ハンバーグ みそけんちん汁 ひじきの煮物	○	精白米, 強化米, 三温糖 澱粉, 米ぬか油 さと芋 こんにゃく	牛乳, ハンバーグ 木綿豆腐, 油揚げ 豚肉 ひじき, さつま揚げ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ	酒, 醤油 みりん, みそ 煮干し, 和風だし かつお節, さば節	842 31.8
19	水	ご飯 ささみフライ (ソース) じゃが芋とベーコンのスープ グリーンサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも シーザードレッシング	牛乳 ささみフライ ベーコン	にんじん, 玉葱, とうもろこし パセリ, キャベツ, きゅうり さやいんげん	中濃ソース, 醤油 クリームコーン 鶏がらスープ, 食塩 コンソメ, こしょう	805 24.5
20	木	食パン, いちごジャム ツナオムレツ (ケチャップ) コーンチャウダー チキンサラダ(ドレボトル)	○	食パン, 無塩バター いちごジャム 米ぬか油, じゃがいも 和風減塩ドレッシング	牛乳 ツナオムレツ 鶏肉	にんじん, 玉葱 マッシュルーム, キャベツ とうもろこし, ほうれん草 赤ピーマン, 黄ピーマン	ケチャップ ベシヤメルソース ホワイトルウ コンソメ, 食塩	854 30.6
21	金	ご飯 もうかざめの香草パン粉焼き ニョッキ入りカレースープ シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも にんじんニョッキ 和風ゴマドレッシング	牛乳 もうかざめの香草パン粉焼き 鶏肉 うずらの卵, えび	にんじん, 玉葱, こまつな ブロッコリー, キャベツ とうもろこし	コンソメ カレールウ 醤油, 食塩 こしょう	817 33.0
24	月	ご飯 キャベツメンチ (ソース) マカロニスープ ほうれん草とコーンのカレー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, マカロニ 米ぬかサラダ油	牛乳 キャベツメンチ 鶏肉 豚肉	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム 青ピーマン, パセリ とうもろこし, ほうれん草	中濃ソース こしょう, 食塩 コンソメ 醤油	836 25.1
25	火	ご飯 いかのチリソースがけ 蓮花湯 (ソフオク) 中華風サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖, 澱粉 緑豆はるさめ, 上白糖 ごま油	牛乳 イカ切身澱粉, ひじき 鶏肉, わかめ, ボンレスハム 木綿豆腐, たまご	しょうが, ねぎ, にんじん, 玉葱 チンゲンサイ, キャベツ, きゅうり	トウバンジャン, オイスターソース ケチャップ, みりん, 穀物酢 昆布, 醤油, こしょう 食塩, クリームコーン, 中華だし	823 30.6
26	水	筍ご飯 厚焼き玉子 さといもと大根の味噌汁 磯和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さと芋	牛乳, 鶏肉 油揚げ 厚焼き玉子, のり 豚肉, 木綿豆腐, わかめ	にんじん, たけのこ だいこん, ねぎ, こまつな もやし, キャベツ	醤油, 酒 和風だし, みりん 食塩, さば節, みそ 煮干し, かつお節	772 34.0
27	木	ツイストパン 鶏のチーズオープン焼き ミネストローネ コーンサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, 上白糖 米ぬか油, じゃがいも マカロニ, コーンクリームドレッシング 米ぬかサラダ油	牛乳 鶏のチーズオープン焼き 鶏肉	にんにく, にんじん, 玉葱 キャベツ, トマト, とうもろこし さやいんげん, パセリ 赤ピーマン, 黄ピーマン	昆布, こしょう 鶏がらスープ チキンブイユ, 食塩 ケチャップ, コンソメ	800 31.8
28	金	ご飯 さば醤油麹漬け 鶏団子汁 切干大根のごま酢和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 ごま	牛乳, 鶏団子 さば醤油麹漬け	にんじん, ごぼう だいこん, しめじ, しょうが こまつな, 切干しだいこん きゅうり	煮干し, 食塩 かつお節, 穀物酢 さば節, 一味唐辛子 和風だし, 醤油	771 26.1

給食回数 13回

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸は、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 牛乳は、毎日出ます。

4月平均栄養摂取量

エネルギー	816 kcal
タンパク質	30.9 g
炭水化物	114.3 g
脂質	24.3 g (26.4%)
食塩相当量	4.0 g

