



8、9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 (Kcal) たん白質 (g)	
				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
8/29	火	菜飯 鶏の磯辺フライ(ソース) なめこ汁、塩昆布和え ピーチゼリー	○	精白米、強化米 米ぬか油、ごま油 ピーチゼリー	牛乳 鶏の磯辺フライ 木綿豆腐、油揚げ 塩昆布	なめこ、なす、だいこん ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん	菜飯の素 中濃ソース、みそ 煮干し、和風だし かつお節、さば節	869 30.2
8/30	水	ご飯 鯛のみぞれ煮 筑前煮 ひじきの味噌和え	○	精白米、強化米 米ぬか油 こんにやく さと芋、三温糖、上白糖	牛乳 いわしのみぞれ煮 鶏肉、ロースハム 竹輪、うずらの卵、ひじき	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	酒、和風だし 醤油、穀物酢 みりん、みそ	832 32.9
8/31	木	キャラメル揚げパン ミートオムレツ 野菜スープ マカロニツナソース	○	ワイドパン揚げパン用、マカロニ 米ぬか油、米ぬかサラダ油 グラニュー糖、上白糖 じゃがいも、キャラメルソース	牛乳 ミートオムレツ 鶏肉、まぐろ、チーズ	にんじん、玉葱、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	食塩、コンソメ 醤油 こしょう、ケチャップ トウバンジャン	790 26.9
9/1	金	ご飯 コーン入りシュウマイ 家常豆腐(ジャージャー豆腐) ナムル	○	精白米、強化米 米ぬか油、澱粉 ごま、三温糖、上白糖	牛乳 コーン入りシュウマイ 豚肉、生揚げ	にんにく、しょうが、にんじん 玉葱、たけのこ 干し椎茸、青ピーマン 大豆もやし、こまつな	醤油、トウバンジャン こしょう、穀物酢 鶏がらスープ、酒 オイスターソース	869 37.4
9/4	月	ご飯 あじ西京漬 白玉団子汁 磯香和え	○	精白米、強化米 米ぬか油 白玉だんご	牛乳、あじ西京漬 鶏肉、のり なると	にんじん、ごぼう だいこん、こまつな、キャベツ ほうれん草、もやし、ねぎ	煮干し かつお節、食塩 さば節、土佐醤油 和風だし、醤油	832 36.4
9/5	火	ご飯 ジビエクロック(ソース) シーフードスープ 彩りサラダ(ドレボトル)	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも フレッシュ ジビエクロック	牛乳 ほたて、いか、えび	にんにく、にんじん、玉葱 さやいんげん、キャベツ 赤ピーマン、黄ピーマン とうもろこし	中濃ソース 昆布、こしょう 鶏がらスープ コンソメ、食塩	848 28.7
9/6	水	ご飯 ビビンバ(肉炒め) 春雨と野菜のスープ ビビンバ(野菜和え)	○	精白米、強化米、こんにやく 米ぬか油、上白糖、ごま ごま油、じゃがいも 緑豆はるさめ、澱粉	牛乳 豚肉	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、もやし チンゲンサイ、こまつな 大豆もやし	トウバンジャン、中華だし デメンジャン、こしょう 醤油、オスターソース、食塩、酒 昆布、フレッシュ、鶏がらスープ	831 32.1
9/7	木	子供パンスライス クリスピーチキン(ケチャップ) 大根とベーコンのスープ 野菜のカレーンソテー	○	子供パンスライス 米ぬか油、無塩バター	牛乳 クリスピーチキン ベーコン、豚肉	にんじん、玉葱、だいこん しめじ、パセリ、さやいんげん ミックスベジタブル、ほうれん草 ソニオン、とうもろこし	こしょう コンソメ、食塩 カレー粉、ケチャップ	806 30.5
9/8	金	地粉うどん なす南蛮汁 とうもろこし ほうれん草のごま和え	○	地粉うどん、米ぬか油 上白糖、ごま	牛乳、鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん、玉葱、なす こまつな、ねぎ、もやし とうもろこし、ほうれん草	かつお節 さば節 和風だし 醤油、食塩	858 34.8
9/11	月	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き つみれ汁 ごま酢和え	○	精白米、強化米 ベーカリーマヨネーズ 米ぬかサラダ油 ごま、三温糖	牛乳、しろさけ 木綿豆腐 いわしつみれ	玉葱、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 煮干し、穀物酢 かつお節、食塩 さば節、和風だし	839 36.2
9/12	火	チキンピラフ ハムステーキ ラビオリスープ 豆サラダ(ドレボトル)	○	精白米、強化米、パセリ 無塩バター、米ぬか油 上白糖、じゃがいも 和風玉ねぎドレッシング	牛乳、鶏肉 ひよこ豆、ハムステーキ ミックス豆	にんじん、玉葱、とうもろこし マッシュルーム、もやし グリーンピース、パセリ キャベツ、こまつな、レタス	コンソメ、食塩 醤油、こしょう ケチャップ 中濃ソース	821 32.3
9/13	水	ご飯 イカフライ(ソース) ニョッキ入りトマトスープ コーンサラダ(ドレボトル)	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも かぼちゃニョッキ 上白糖、フレッシュ	牛乳 イカフライ 鶏肉、チーズ	にんにく、にんじん、玉葱 キャベツ、トマト とうもろこし、きゅうり	中濃ソース 昆布、コンソメ こしょう、食塩 ケチャップ	858 27.3
9/14	木	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、米ぬか油、上白糖 シーザードレッシング クルトン	牛乳、豚肉 チーズ スペインオムレツ	にんにく、にんじん、玉葱 ソニオン、さやいんげん なす、きゅうり、キャベツ 赤ピーマン、黄ピーマン	こしょう 醤油、ケチャップ 赤ワイン、カレールウ 中濃ソース	868 31.5
9/15	金	ご飯 ささみのチリソースがけ 豆腐とわかめのスープ もやしとコーンの炒め物	○	精白米、強化米 米ぬか油、三温糖、澱粉 ごま油 緑豆はるさめ	牛乳 鶏ささみ塩・コンヨウ澱粉付 ごま油 鶏肉、木綿豆腐、わかめ	しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱 もやし とうもろこし	トウバンジャン、鶏がらスープ ケチャップ、オスターソース 昆布、食塩、こしょう、醤油 中華だし、フレッシュ	834 33.9
9/19	火	クファージュシー(沖縄県) カレイの竜田揚げ イナムドゥチ(沖縄県) ほうれん草のおかか和え	○	精白米、強化米、古代米 米ぬか油 こんにやく	牛乳 豚肉、かつお節 昆布、かまぼこ カレイの竜田揚げ	にんじん、干し椎茸、ねぎ ほうれん草、キャベツ れんこん	醤油、酒、みそ、みりん 和風だし、食塩、穀物酢 かつお節、こしょう 昆布、豚ガラスープ	834 39.6
9/20	水	ご飯 鶏の照り焼き みそけんちん汁 こまつなの糸かま和え	○	精白米、強化米 米ぬか油 こんにやく さと芋	牛乳 鶏もも皮付酒みりん醤油漬 豚肉、スクランブルエッグ、かつお節 木綿豆腐、油揚げ、かまぼこ	にんじん、だいこん ほうれん草、ねぎ こまつな、もやし、キャベツ	焼き鳥のタレ かつお節 さば節、みそ、醤油 煮干し、和風だし	799 37.9
9/21	木	山型食パン、フルベリージャム チキンナゲット(ケチャップ) 夏野菜のスープ煮 ブロッコリーのサラダ	○	山型食パン フルベリージャム、三温糖 米ぬかサラダ油 じゃがいも、マカロニ	牛乳 チキンナゲット フランクフルト	にんにく、玉葱、しめじ、きゅうり ズッキーニ、なす、赤ピーマン えだまめ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、とうもろこし	ケチャップ、穀物酢 ポークブイオン 食塩、コンソメ、醤油 みりん、こしょう	859 35.1
9/22	金	ホット中華麺 タンメンスープ チヂミ(醤油) 棒々鶏サラダ	○	ホット中華麺 米ぬか油、三温糖 ごま、米ぬかサラダ油 ごま油、チヂミ	牛乳、鶏肉	しょうが、にんじん、玉葱 キャベツ、もやし 干し椎茸、にら、きゅうり きくらげ、たけのこ	昆布、醤油、食塩 こしょう、穀物酢 フレッシュ、中華だし 鶏がらスープ	801 34.0
9/25	月	ご飯 チキン味噌カツ 沢煮椀 鶏と大根の炒め煮	○	精白米、強化米 米ぬか油 こんにやく、澱粉	牛乳 チキン味噌カツ 豚肉、かまぼこ、鶏肉	にんじん ごぼう、しょうが だいこん、こまつな	かつお節 さば節、みそ、みりん こしょう、食塩 和風だし、醤油、酒	856 31.7
9/26	火	ご飯 パオズ 蓮花湯(レフアタン) 中華サラダ(ドレボトル)	○	精白米、強化米 米ぬか油、澱粉 緑豆はるさめ 中華ドレッシング	牛乳、パオズ 鶏肉 木綿豆腐、たまご	にんじん、玉葱、チンゲンサイ ねぎ、キャベツ、きゅうり	昆布、オスターソース こしょう、食塩 クリームコーン 中華だし、醤油	815 29.3
9/27	水	 新 人 戦						
9/28	木	子供パンスライス 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)	○	子供パンスライス キャベツメンチ 米ぬか油、じゃがいも クリームフレッシュ フレッシュ	牛乳 ミートボール、鶏肉	にんじん、玉葱、キャベツ マッシュルーム、きゅうり 青ピーマン、パセリ、ブロッコリー	中濃ソース コンソメ 醤油、食塩 こしょう	825 29.5
9/29	金	いろいろ混ぜご飯 うさぎ型ハバーグ(ケチャップ) うずらの卵のスープ グリーンサラダ(ドレボトル)、十五夜ゼリー	○	精白米、強化米 米ぬか油 香味塩ドレッシング 十五夜ゼリー	牛乳 鶏肉、うずらの卵 うさぎ型ハバーグ	にんじん、玉葱、キャベツ マッシュルーム、さやいんげん パセリ、きゅうり	7種野菜の華やかご飯の素 ケチャップ コンソメ、食塩 醤油、こしょう	867 28.9

給食回数 22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。
- ※ 19日は、「食育の日」です。
「郷土料理」(沖縄県) マーク
- ※ 牛乳(7、8、9月は250ml)は、毎日出ます。

8、9月平均栄養摂取量

エネルギー	837kcal
タンパク質	32.8g
炭水化物	116.7g
脂質	24.7g(26.6%)
食塩相当量	4.5g

