



12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	
1	金	地粉うどん あんかけうどん汁 いかの天ぷら 水菜のおかか和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 澱粉	牛乳 豚肉 かまぼこ, かつお節 いかの天ぷら, 油揚げ	しょうが, にんじん ごぼう, だいこん 干し椎茸, しめじ, もやし こまつな, ねぎ, 水菜	かつお節 さば節, 煮干し 和風だし, みりん 醤油, 酒	801 31.4
4	月	ご飯 たらの竜田揚げ じゃがいもと豆腐の味噌汁 チンゲン菜ともやしのサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 じゃがいも 和風ごまドレッシング	牛乳, 木綿豆腐 わかめ たらの竜田揚げ	ねぎ, 玉葱 にんじん チンゲンサイ, もやし	煮干し 和風だし かつお節 さば節, みそ	724 26.7
5	火	きなこ揚げパン 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 米ぬか油, 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも, マヨネーズ	牛乳, きな粉 タンドリーチキン ロースハム	玉葱, とうもろこし キャベツ, にんじん パセリ, きゅうり ソニオン	食塩, 鶏がらスープ 醤油 こしょう	815 31.8
6	水	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の味噌汁 小松菜ともやしの磯香和え	○	精白米, 強化米	牛乳 豚肉の生姜醤油漬 木綿豆腐 わかめ, のり	にんじん, だいこん, ねぎ 小松菜, もやし キャベツ	かつお節 さば節, 煮干し 和風だし みそ, 醤油	700 25.4
7	木	ご飯 ビビンバ(肉炒め) わかめスープ もやしのナムル	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, 三温糖	牛乳 豚肉 わかめ	にんにく, しょうが, 玉葱 切干しだいこん, にんじん 小松菜, もやし	トウバンジャン, 酒 テンメンジャン, 食塩 醤油, かつお節, 穀物酢 中華だし, チキンブイヨン 鶏がらスープ, こしょう オイスターソース	779 32.8
8	金	ご飯 ハンバーグケチャップソース 野菜と卵のスープ フレンチサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米, 澱粉 米ぬか油, じゃがいも フレンチドレッシング	牛乳, ハンバーグ ベーコン, たまご	プルーン, にんじん 玉葱, とうもろこし 小松菜, パセリ キャベツ, きゅうり	中濃ソース, 醤油 ケチャップ, 食塩 昆布, チキンブイヨン こしょう, コンソメ	892 27.9
11	月	麦ごはん 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)	○	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油, じゃがいも サラダこんにやく, 三温糖 青じそドレッシング	牛乳 豚肉, ツナオムレツ スキムミルク, チーズ ミルクカルシウム	にんにく, にんじん, 玉葱 トマト, ソニオン りんご, きゅうり グリーンピース, キャベツ	こしょう ケチャップ ウスターソース 赤ワイン, カレールウ	946 31.6
12	火	ご飯 鶏の照り焼き なめこ汁 小松菜と油揚げのお浸し	○	精白米, 強化米	牛乳 鶏モモ皮付酒みりん醤油漬 木綿豆腐, 油揚げ	なめこ, だいこん, ねぎ こまつな, にんじん しめじ	焼き鳥のタレ, 醤油 かつお節, 酒, みりん さば節, 煮干し 和風だし, みそ	718 31.9
13	水	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 じゃがいもの味噌汁 ゆず香り and え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 じゃがいも 米ぬかサラダ油	牛乳, 鶏肉 木綿豆腐 わかめ しらす	かぼちゃ, とうもろこし にんじん, だいこん, ねぎ キャベツ, こまつな さやいんげん, ゆず	みりん 醤油, 煮干し かつお節, みそ さば節, 和風だし	748 22.1
14	木	子供パンスライス キャベツメンチ(ソース) コーンチャウダー ほうれん草としめじのソテー	○	子供パンスライス 米ぬか油, じゃがいも	牛乳 キャベツメンチ ベーコン 鶏肉	にんじん, 玉葱 マッシュルーム とうもろこし, しめじ 小松菜, ほうれん草	中濃ソース, こしょう ベシャメルソース ホワイトルウ コンソメ, 食塩, 醤油	992 32.7
15	金	ホット中華麺 もやしラーメンスープ 揚げ餃子 中華サラダ(ドレボトル)	○	ホット中華麺 米ぬか油, 澱粉 緑豆はるさめ 中華ドレッシング	牛乳, 豚肉 ぎょうざ	にんにく, しょうが たけのこ, きゅうり, ねぎ メンマ, もやし, キャベツ きくらげ, にら, にんじん	昆布, こしょう 醤油ラーメンスープ 鶏がらスープ 中華だし, 醤油, 食塩	846 28.5
18	月	ご飯 さばの味噌煮 豚汁 かんぴょうのごま和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 こんにやく さつまいも, ごま	牛乳 さばの味噌煮 豚肉 木綿豆腐	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ かんぴょう 小松菜, もやし	かつお節 さば節, 煮干し 和風だし みそ, 醤油	812 32.0
19	火	ご飯 かしのすき焼き風煮  さわらの西京焼き  塩昆布和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 しらたき 三温糖, ごま油	牛乳, さわらの西京焼き 鶏肉 焼き豆腐 塩昆布	にんじん, はくさい ねぎ キャベツ, きゅうり	和風だし 醤油	810 38.0
20	水	ご飯 もみの木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	○	精白米, 強化米, 三温糖 米ぬか油, マカロニ じゃがいも, 上白糖 米ぬかサラダ油 サウザンドレッシング イチゴプリン	牛乳 もみの木ハンバーグ ベーコン チーズ	玉葱, 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	ケチャップ, コンソメ ウスターソース, 食塩 デミグラスソース 赤ワイン, こしょう トマトピューレ チキンブイヨン 鶏がらスープ, 昆布	934 31.1
給食回数		14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」(京都府・奈良県) マーク → 
- ※ 牛乳は、毎日出ます。

12月の平均栄養摂取量	
エネルギー	823kcal
タンパク質	30.3g
脂質	24.8g(27.1%)
炭水化物	119.7g
食塩相当量	3.5g

