



1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	
10	水	わかめご飯 さばのごまみそ煮 白玉雑煮 ごま酢和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さと芋 米ぬかサラダ油 白玉団子, ごま, 三温糖	牛乳, 炊き込みわかめの素 さばごま味噌煮 鶏肉 かまぼこ	にんじん, だいこん ほうれん草, もやし きゅうり	かつお節, 煮干し さば節 和風だし, 穀物酢 醤油, 食塩	839 27.3
11	木	キャラメル揚げパン 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(トレポトル)	○	ツイストパン, じゃがいも 米ぬか油, グラニュー糖, 上白糖 キャラメルシュガー, ラビオリ サザンアイソトドレッシング	牛乳 スコッチエッグ 鶏肉 スクランブルエッグ	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, きゅうり	ケチャップ こしょう, 食塩 コンソメ, 醤油	804 27.7
12	金	地粉うどん ちゃんぽん汁 大学芋 しめじと野菜のおかか和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 ごま油, ごま, 澱粉 さつま芋 上白糖	牛乳 豚肉, えび, 竹輪, かつお節 うずらの卵 さつま揚げ	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, もやし しめじ	昆布, 食塩, 煮干し こしょう, みりん ちゃんぽんスープの素 中華だし, 醤油	800 32.9
15	月	ご飯 あじピリ辛漬け 磯煮 野菜のごま味噌和え	○	精白米, 強化米, ごま油 米ぬか油, 米ぬかサラダ油 こんにゃく, ごま, 三温糖 じゃがいも, 上白糖	牛乳 あじピリ辛漬け 鶏肉, しらす干し ひじき, 大豆, 竹輪	にんじん キャベツ, こまつな とうもろこし	昆布 かつお節 和風だし 醤油, みそ	814 37.6
16	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース 大根とベーコンのスープ チキンサラダ(トレポトル)	○	精白米, 強化米, 澱粉 米ぬか油 和風減塩ドレッシング	牛乳, ハンバーグ ベーコン 鶏肉	ブルー, にんじん 玉葱, だいこん, しめじ パセリ, 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 ケチャップ こしょう コンソメ, 食塩	805 26.7
17	水	ご飯 かに玉 春雨と野菜のスープ プルコギ	○	精白米, 強化米, 上白糖 澱粉, じゃがいも 緑豆はるさめ, ごま油 米ぬか油	牛乳, かに玉 豚肉	にんじん, 玉葱, もやし チンゲンサイ, こまつな にんにく, しょうが, ニラ ねぎ	醤油, みそ, 酒 中華だし, 食塩, こしょう 穀物酢, オイスターソース, 昆布 チンゲンサイ, 鶏がらスープ	801 27.6
18	木	黒パン ささみの香草パン粉焼き パンプキンポタージュ グリーンサラダ(トレポトル)	○	黒パン, 米ぬか油 香味塩ドレッシング	牛乳 ささみの香草パン粉焼き 鶏肉 生クリーム	にんじん, 玉葱 かぼちゃ キャベツ, きゅうり	鶏がらスープ コンソメ こしょう ホワイトルウ	835 35.9
19	金	たこ飯 (三重県) ねぎ入り厚焼き玉子 鶏団子の味噌汁 こまつなの煮浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さと芋 こんにゃく	牛乳 たこ, 鶏団子, 木綿豆腐 油揚げ ねぎ入り厚焼き玉子	にんじん, ごぼう 干し椎茸, しょうが しめじ, ねぎ こまつな, もやし	醤油, 酒, 煮干し 和風だし, みりん 食塩, さば節, みそ かつお節	805 37.4
22	月	麦ごはん 冬野菜カレー ツナとひじきのサラダ (トレポトル)	○	精白米, 麦, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 棒々鶏ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ, ひじき, まぐろ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, だいこん, きゅうり, えだまめ りんご, キャベツ カリフラワー, ブロッコリー	こしょう カレールウ 醤油, 中濃ソース	865 27.9
23	火	ご飯 ギンヒラスバジルソース 野菜のミートボールスープ きのこのサラダ(トレポトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 コンクリーミートドレッシング	牛乳 ギンヒラスバジルソース ミートボール	にんじん, 玉葱 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 醤油 コンソメ, 食塩	801 29.8
24	水	ご飯 鱈の竜田あんかけ じゃがいもと豆腐の味噌汁 磯和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 じゃがいも	牛乳 鱈の竜田揚げ 木綿豆腐, 油揚げ わかめ, のり	ねぎ, 玉葱, こまつな もやし, にんじん, キャベツ	醤油, 煮干し 和風だし, みりん かつお節, みそ さば節, 土佐醤油	803 29.6
25	木	スライスコッペパン ささみチーズフライ(ソース) 白菜ベーコンスープ かぼちゃとさつま芋サラダ(マヨネーズ)	○	スライスコッペパン 米ぬか油 さつま芋 マヨネーズ	牛乳 ささみチーズフライ ベーコン	にんじん, 玉葱 マッシュルーム, はくさい かぼちゃ, レーズン	中濃ソース こしょう 醤油 コンソメ, 食塩	858 29.0
26	金	ホット中華麺 キムチラーメンスープ お好み焼き(ソース) 海藻サラダ	○	ホット中華麺 米ぬか油, ごま油	牛乳, 豚肉, 昆布 お好み焼き 海藻ミックス	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, もやし, 大豆もやし はくさい(キムチ漬), なら ねぎ, レタス, きゅうり	かつお節, こしょう, 醤油 さば節, 冷し中華スープ 煮干し, 中濃ソース, みそ 中華だし, オイスターソース	811 29.6
29	月	ご飯 はんぺんチーズフライ(ソース) 根菜と豆腐の味噌汁 五目ごまきんぴら	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく 三温糖, ごま, ごま油	牛乳 はんぺんチーズフライ 木綿豆腐, 油揚げ わかめ, 鶏肉, ひじき	にんじん, だいこん えのきたけ, ねぎ ごぼう たけのこ	中濃ソース, トウバンジャン かつお節, 醤油, 煮干し さば節, オイスターソース, 酒 和風だし, みりん, みそ	842 26.9
30	火	ご飯 にんじんシュウマイ 五目スープ 春雨と挽肉の炒め物	○	精白米, 強化米 米ぬか油 緑豆はるさめ, 三温糖 ごま油	牛乳 にんじんシュウマイ 豚肉	しょうが, にんじん たけのこ, もやし きくらげ, チンゲンサイ ほうれん草, 干し椎茸	こしょう, 煮干し 鶏がらスープ, 酒 中華だし, 食塩 醤油, オイスターソース	804 27.3
31	水	ご飯 チキンのチーズオープン焼き 卵とトマトのスープ マカロニサラダ(マヨネーズ)	○	精白米, 強化米 マカロニ, 上白糖 米ぬかサラダ油 マヨネーズ	牛乳 チキンのチーズオープン焼き たまご ボンレスハム	にんじん, 玉葱, トマト ほうれん草 ミックスベジタブル, きゅうり	ケチャップ, こしょう コンソメ, 食塩, 昆布 チンゲンサイ 鶏がらスープ	803 32.7

給食回数 16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」(三重県) マーク →
- ※ 牛乳は、毎日出ます。

1月平均栄養摂取量

エネルギー	818kcal
タンパク質	30.4g
炭水化物	116.0g
脂質	24.5g(27.0%)
食塩相当量	3.9g

