



2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6年度		食 品 名						栄養量
日	曜日	献立名	牛乳	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)
3	月	ご飯、豆乳パンコッタ(ハチミツレモンソース) いわしのかば焼き風 じゃがいもとわかめのみそ汁 ツナと野菜ののり酢和え	○	精白米、強化米 米ぬか油、上白糖 じゃがいも 豆乳パンコッタ (ハチミツレモンソース)	牛乳 木綿豆腐、油揚げ わかめ、のり、いわし開澱粉 まぐろ(ツナ油漬フレーク)	にんじん、だいこん、ねぎ こまつな、もやし、キャベツ	醤油、みそ、穀物酢 みりん、酒 かつお節 さば節、和風だし	849 27.5
4	火	ご飯 白花豆コロッケ (ソース) なめこ汁 蓮根のごまきんぴら	○	精白米、強化米 白花豆コロッケ 米ぬか油、ごま、ごま油 こんにゃく、三温糖	牛乳 油揚げ、木綿豆腐 さつま揚げ	なめこ、だいこん、ねぎ にんじん、れんこん さやいんげん	中濃ソース かつお節、一味唐辛子 さば節、酒、みりん 和風だし、みそ、醤油	836 25.0
5	水	ご飯 パオズ 中華丼 きゅうりと春雨の酢の物	○	精白米、強化米 米ぬか油、澱粉、ごま油 緑豆はるさめ、上白糖	牛乳 豚肉、うずらの卵、わかめ いか、えび、パオズ	にんじん、玉葱 たけのこ、こまつな、きゅうり 干し椎茸 きくらげ、はくさい	こしょう、醤油 オイスターソース 中華だし、穀物酢 鶏がらスープ、食塩	834 35.8
6	木	きなこ揚げパン ウインナーの卵巻き コーンチャウダー ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	○	ツイストパン 米ぬか油、じゃがいも グラニュー糖、上白糖 有塩バター、イタリアンドレッシング	牛乳 ウインナーの卵巻き 鶏肉、 きな粉	にんじん、玉葱、キャベツ マッシュルーム、きゅうり とうもろこし、ブロッコリー	食塩 ベシヤメルソース ホワイトルウ コンソメ	847 28.5
7	金	茶飯 松風焼き おでん 野菜のごま味噌和え	○	精白米、強化米 こんにゃく、じゃがいも 三温糖、ごま 米ぬかサラダ油、ごま油	牛乳 昆布、鶏団子 さつま揚げ うずらの卵	だいこん、にんじん、キャベツ こまつな、さやいんげん とうもろこし	醤油、酒、食塩 昆布 かつお節 和風だし、みそ	810 31.5
10	月	ご飯 たらのチリソースがけ 卵とほうれん草のスープ きゅうりのごまナムル風	○	精白米、強化米 米ぬか油、三温糖、澱粉 ごま、上白糖 ごま油	牛乳 たまご たら澱粉付	しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱 チンゲンサイ、ほうれん草 きゅうり、もやし えのきたけ	トウバンジャン、食塩、醤油 ケチャップ、穀物酢、こしょう コンソメ、オイスターソース 鶏がらスープ、昆布	783 29.8
12	水	麦ごはん チキンカレー フルーツポンチ	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも コンニャクダイスレモン コンニャクダイスワイン	牛乳 スキムミルク、鶏肉 ミルクカルシウム チーズ	にんにく、にんじん、玉葱 ソニオン、トマト りんご、みかん、パイン、桃	こしょう ウスターソース ケチャップ カレールウ	897 25.7
13	木	ご飯 肉団子の甘酢あん わかめごまスープ ブルコギ	○	精白米、強化米 ごま、ごま油 米ぬか油、上白糖	牛乳 肉団子の甘酢あん 木綿豆腐 わかめ、豚肉	にんじん、玉葱、ねぎ、にんにく しょうが、にら	昆布、みそ、酒 鶏がらスープ 中華だし、こしょう 醤油、食塩	848 32.3
14	金	地粉うどん みそうどん汁 明石焼き (兵庫県)  しめじと野菜のおかか和え	○	地粉うどん、米ぬか油 こんにゃく	牛乳 油揚げ、竹輪、豚肉 かつお節破砕 明石焼き	にんじん、だいこん、しめじ かぼちゃ、こまつな、ねぎ、もやし	かつお節 さば節 和風だし、みそ 醤油	767 28.1
17	月	エビピラフ ハムステーキ ひよこ豆のスープ チキンサラダ(ドレッシング)	○	精白米、強化米 有塩バター、米ぬか油 香りごまドレッシング	牛乳 ハムステーキ ベーコン、えび ひよこ豆、鶏肉	にんじん、玉葱 マッシュルーム、きゅうり とうもろこし、ブロッコリー グリーンピース、キャベツ、パセリ	コンソメ、食塩 醤油 ケチャップ こしょう	801 34.5
18	火	ご飯 ささみフライ (ソース) みそけんちん汁 もやしのごま酢和え	○	精白米、強化米 米ぬか油、ごま こんにゃく、三温糖 さと芋、米ぬかサラダ油	牛乳 ささみフライ 豚肉、油揚げ 木綿豆腐	にんじん、だいこん ほうれん草、ねぎ、もやし きゅうり	中濃ソース かつお節 さば節、穀物酢、食塩 和風だし、みそ	822 30.8
19	水	ご飯 和風ハンバーグ 豆腐とわかめの味噌汁 切り干し大根の煮物	○	精白米、強化米 米ぬか油、三温糖、澱粉 こんにゃく	牛乳 木綿豆腐、油揚げ わかめ、ハンバーグ 鶏肉、竹輪	にんじん、だいこん こまつな、切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん	酒、醤油 みりん、みそ かつお節 さば節、和風だし	848 31.5
20	木	スライスコッペパン チキンカレーピカタ スパゲティナポリタン シュリンプサラダ(ドレッシング)	○	スライスコッペパン 上白糖、米ぬかサラダ油 スパゲティ、米ぬか油 シーザードレッシング	牛乳 ウィンナー チーズ、えび	にんじん、玉葱 マッシュルーム、キャベツ 青ピーマン、トマト、とうもろこし グリーンピース、ブロッコリー	こしょう ケチャップ コンソメ、食塩	847 33.1
21	金	ご飯 カレイの甘酢あんかけ もやしのスープ いかと春雨サラダ	○	精白米、強化米 米ぬか油、上白糖、澱粉 ごま油、緑豆はるさめ	牛乳 カレイの竜田揚げ 鶏肉、わかめ、いか、ひじき うずらの卵	にんじん、もやし、ねぎ きゅうり、キャベツ	冷し中華スープ みりん、穀物酢、酒 中華だし、食塩 こしょう、醤油、	806 34.2
25	火	黄金飯 味噌カツ、春のお吸い物 土佐醤油のお浸し いよかんゼリー	○	精白米、強化米 きび 米ぬか油、三温糖 伊予柑ゼリー	牛乳 木綿豆腐 蒲鉾、ヒレカツ	にんじん、玉葱 たけのこ、キャベツ こまつな、もやし ほうれん草	みそ、みりん 醤油、食塩、土佐醤油 昆布、和風だし かつお節	801 30.6
26	水	ご飯 鶏のトマトソース煮 カレースープ ツナ昆布サラダ	○	精白米、強化米 米ぬか油 シェルマカロニ ごま油	牛乳 鶏のトマトソース煮 鶏肉、まぐろ(ツナ油漬フレーク) うずらの卵、塩昆布	にんじん、玉葱、キャベツ こまつな、パセリ きゅうり	コンソメ カレールウ 醤油、食塩 こしょう	830 33.1
27	木	ご飯 さわらの西京焼き 七彩汁 炒り豆腐	○	精白米、強化米 こんにゃく 米ぬか油、三温糖	牛乳 さわらの西京漬け 油揚げ、豚肉 木綿豆腐	にんじん、だいこん ごぼう、たけのこ、干し椎茸 かんぴょう、かぼちゃ	かつお節、食塩 和風だし、みそ 醤油	813 33.1
28	金	ホット中華麺 かき玉キムチラーメンスープ にんじんシュウマイ イカの五色和え	○	ホット中華麺 米ぬか油、ごま油 米ぬかサラダ油、三温糖	牛乳 たまご、豚肉肉、刻み昆布 にんじんシュウマイ いか、スクランブルエッグ	にんにく、しょうが、にんじん 玉葱、とうもろこし、もやし はくさい(キムチ漬)冷、にら ねぎ、きゅうり、ほうれん草	かつお節、中華だし オイスターソース さば節、こしょう みそ、醤油、穀物酢	812 34.0
給食回数 18 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。
- ※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 14日(金)は、兵庫県の郷土料理 マーク 
- ※ 太字の食材は、杉戸町産です。



2月平均栄養摂取量

エネルギー	825kcal
タンパク質	31.1g
炭水化物	118.4g
脂質	23.8g(26.0%)
食塩相当量	3.8g

