



3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

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)
1	金	地粉うどん けんちんうどん汁 えびの天ぷら、土佐醤油のお浸し 苺のムース	○	地粉うどん、米ぬか油 さと芋 こんにやく 苺のムース	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ、えびの天ぷら	にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、ほうれん草 もやし、キャベツ	かつお節 さば節、煮干し 和風だし、食塩 醤油、土佐醤油	830 31.9
4	月	ご飯 さわらの西京焼き 鶏団子汁 ほうれん草のごま和え	○	精白米、強化米 米ぬか油 ごま 上白糖	牛乳 さわらの西京漬け 鶏団子 油揚げ	にんじん、ごぼう だいこん、しめじ、しょうが こまつな、もやし、ほうれん草	かつお節 さば節、煮干し 和風だし、食塩 醤油、一味唐辛子	780 33.6
5	火	ご飯 ヤンニョムチキン 卵とほうれん草のスープ 中華風サラダ	○	精白米、強化米 米ぬか油、三温糖 ごま、緑豆はるさめ 澱粉、上白糖、ごま油	牛乳 鶏もも塩・こしょう漬け たまご、ボンレスハム わかめ、ひじき	にんにく、玉葱、にんじん チンゲンサイ、ほうれん草 キャベツ、きゅうり	ケチャップ、こしょう、穀物酢 オリーブオイル、食塩 みりん、コンソメ、イソ 昆布、鶏がらスープ、醤油、酒	790 31.0
6	水	麦ごはん ポークカレー グリーンサラダ(トレポトル) ヨーグルト	○	精白米、麦、強化米 米ぬか油、じゃがいも 上白糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉、ヨーグルト 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 ソニオン、トマト 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 カレールウ	860 28.3
7	木	子供パンスライス ハンバーグのデミソース ひよこ豆のスープ ジャーマンポテト	○	子供パンスライス 米ぬか油 じゃがいも	牛乳、ハンバーグ 鶏肉 ひよこ豆 ボンレスハム	にんじん、玉葱、キャベツ マッシュルーム パセリ、にんにく とうもろこし	デミグラスソース ケチャップ、こしょう 中濃ソース、食塩 赤ワイン、コンソメ	856 35.3
8	金	● 3年生給食最終日 チキンライス パリツォーネ 野菜スープ、野菜サラダ(トレポトル) ※チョコレートケーキ(3年生のみ)	○	精白米、強化米 米ぬか油、じゃがいも 野菜いっぱい和風ドレッシング ※チョコレートケーキ	牛乳、鶏肉 パリツォーネ ベーコン	にんじん、玉葱、とうもろこし マッシュルーム、ブロッコリー 青ピーマン、パセリ、こまつな グリーンピース、キャベツ	食塩、醤油 こしょう、コンソメ トマトピューレ ケチャップ	803 26.1
11	月	ご飯 ささみの香草パン粉焼き 具だくさんスープ マカロニサラダ(マヨネーズ)	○	精白米、強化米、澱粉 米ぬか油、じゃがいも マカロニ、米ぬか油 マヨネーズ	牛乳 ささみの香草パン粉焼き 豚肉、まぐろ ベーコン、ボンレスハム	にんじん、玉葱、キャベツ こまつな、きゅうり	こしょう、コンソメ 醤油、食塩 イソ	843 34.0
12	火	ご飯 太刀魚フライ(ソース) さといもと大根の味噌汁 五目きんぴら	○	精白米、強化米 米ぬか油 さと芋 こんにやく、三温糖	牛乳、太刀魚フライ 木綿豆腐、油揚げ わかめ さつま揚げ	にんじん、だいこん ごぼう、れんこん たけのこ、ねぎ	中濃ソース かつお節、煮干し さば節、醤油、酒 和風だし、みそ	832 25.9
13	水	ご飯 中華丼の具 ほうれん草シュウマイ きゅうりのごまナムル風	○	精白米、強化米 米ぬか油、澱粉、ごま油 ごま、上白糖	牛乳 豚肉、えび、うずらの卵 いか、ほうれん草シュウマイ たこ、ほたて	にんじん、玉葱 たけのこ、えのきたけ 干し椎茸、きゅうり、もやし きくらげ、はくさい、こまつな	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	813 32.0
14	木	食パン、はちみつ ミートオムレツ クリームコーンスープ フレンチサラダ(トレポトル)	○	食パン、はちみつ 米ぬか油 フルクトレッシング	牛乳 ミートオムレツ 鶏肉、チーズ、生クリーム スキムミルク	にんじん、玉葱、とうもろこし キャベツ、きゅうり	こしょう クリームコーン ホワイトルウ コンソメ、食塩	838 28.1
15	金	 祝 卒業 おめでとうございます 卒業式						
18	月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもとかぼちゃの味噌汁 こまつなのおかか和え	○	精白米、強化米 ベーカリーマヨネーズ じゃがいも 米ぬか油	牛乳、しろさけ甘塩 油揚げ、豚肉 わかめ 竹輪、かつお節	パセリ かぼちゃ、ねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、もやし	酒、煮干し かつお節 さば節、醤油 みそ、和風だし	804 31.8
19	火	ご飯 タンドリーチキン ニョッキ入りトマトスープ ツナとひじきのサラダ(トレポトル) チョコレートケーキ	○	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、棒々鶏ドレッシング チョコレートケーキ	牛乳 タンドリーチキン 鶏肉、ひじき チーズ、まぐろ	にんにく、にんじん、玉葱 キャベツ、トマト きゅうり、えだまめ	昆布 こしょう ケチャップ コンソメ、食塩	862 34.5

給食回数 12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。

3月平均栄養摂取量

	エネルギー	826kcal
	タンパク質	31.0g
	炭水化物	117.2g
	脂質	24.1g(26.3%)
	食塩相当量	3.6g

