



がつぶん しょうがつこうきゅうしょくよていこんだてひょう

12月分 小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 エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	ちょうみりょうるい	
2	月	ごはん こうやに とうふハンバーグきのこあん こまつなのいそあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく じゃがいも、さとう でんぷん	ぎゅうにゅう こおり豆腐、とりにく とうふハンバーグ、のり	しょうが、にんじん、たけのこ さやいんげん、にんにく、たまねぎ えのきたけ、こまつな、もやし キャベツ	こんぶ、わふうだし しょうゆ、みりん さけ	655 27.5
3	火	ごはん もうかぎめのこうそうパンこやき カラフルやさいのたまごスープ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう もうかぎめのこうそうパンこやき ベーコン、たまご ロースハム	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし こまつな、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、しお こしょう、ブイヨン	654 28.5
4	水	ごはん とりにくのさいきょうやき けんちんじる とりとだいこんのいために	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも こんにやく、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうづけ とうふ、とりにく	にんじん、だいこん、ごぼう ほししいたけ、ねぎ、しょうが	かつおぶし さばぶし、しょうゆ わふうだし、みりん にぼし、しお、みそ	625 30.0
5	木	シュガーあげパン ツナオムレツ(ケチャップ) コーンチャウダー ひじきのサラダ	○	ツイストパン、あぶら さとう じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう ツナオムレツ、ベーコン ボンレスハム、ひじき	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	しお、ケチャップ ペシメルソース、お酢、 コンソメ、しょうゆ みりん、す、こしょう	644 22.4
6	金	ごはん にくだんごのあまずあん とうがんのスープ はるさめサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、はるさめ	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん とりにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、とうがん キャベツ、きゅうり、もやし	こしょう、しょうゆ とりがらすープ、しお ちゅうかだし、こんぶ ひやしちゅうかスープ	625 22.2
9	月	ごはん さわらのゆうあんづけ とんじる こまつなとあぶらげのおひたし	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さわらのゆうあんづけ ぶたにく、とうふ あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん ほうれんそう、ねぎ、こまつな しめじ	かつおぶし、にぼし さばぶし、みりん わふうだし、みそ しょうゆ、さけ	667 28.8
10	火	むぎごはん ふゆやさいかレー いろどりサラダ(ドレッシング)	○	こめ、むぎ きょうかまい、あぶら さつまいも ソートレッシング	ぎゅうにゅう チーズ、とりにく	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、トマト、とうもろこし キャベツ、あかピーマン、だいこん きピーマン、さやいんげん	こしょう、カレーウ ソース	695 19.2
11	水	ごはん はるまき とうふとわかめのスープ きゅうりとはるさめのすのもの	○	こめ、きょうかまい あぶら、ごま ごまあぶら、はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ、えび はるまき	にんじん、たまねぎ、こまつな ねぎ、きゅうり	こんぶ、こしょう、す とりがらすープ、ブイヨン ちゅうかだし、しお オスターソース、しょうゆ	661 19.0
12	木	ごはん わかどりのごまてりやき さつまじる いり豆腐	○	こめ、きょうかまい あぶら、こんにやく さつまいも、さとう	ぎゅうにゅう わかどりのごまてりやき ぶたにく、とうふ、とりにく あぶらあげ、スクランブルエッグ	にんじん、だいこん、ほうれんそう ねぎ、たけのこ、れんこん ほししいたけ、さやいんげん	かつおぶし、にぼし さばぶし、しょうゆ わふうだし、す みそ、みりん	667 27.4
13	金	ホットちゅうかめん タンメンスープ おにまんじゅう やさいとささみのナムル	○	ホットちゅうかめん あぶら、ごま ごまあぶら、おにまん	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、ほししいたけ きくらげ、はくさい、にら だいずもやし、きゅうり	こんぶ、こしょう ブイヨン、とりがらすープ ちゅうかだし しょうゆ、しお	681 26.7
16	月	ごはん とりのからあげなんばんダレ すいとん ツナとやさいののりずあえ	○	こめ、きょうかまい でんぷん、あぶら さとう、さといも すいとん	ぎゅうにゅう とりコンチキしょうがしょうゆづけ とりにく、まぐろ、のり	ねぎ、しょうが、にんじん だいこん、はくさい、こまつな もやし、キャベツ	しょうゆ、す かつおぶし さばぶし、にぼし わふうだし、しお	686 21.3
17	火	ごはん かにシュウマイ ジャージャン豆腐 こんにやくサラダ(ドレッシング)	○	こめ、きょうかまい あぶら、でんぷん こんにやく、さとう ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう かにシュウマイ、ぶたにく なまあげ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ あおピーマン、キャベツ、きゅうり	こしょう とりがらすープ、さけ しょうゆ、オスターソース トウバンジャン	687 25.9
18	水	ごはん ししゃもフライ(ソース) せんべいじる(あおもりけん) やさいとちくわのおかかあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、しらたき なんぶせんべい	ぎゅうにゅう ししゃもフライ、とりにく ちくわ、かつおぶし	にんじん、ごぼう、ほししいたけ キャベツ、ねぎ、こまつな、もやし	ソース、かつおぶし こんぶ、わふうだし みりん、しょうゆ しお	654 24.0
19	木	スライスコッペパン フランクフルトケチャップソース 肉団子のスープ コーンサラダ(ドレッシング)	コーヒー ミルク	スライスコッペパン あぶら、さとう でんぷん、じゃがいも コンクリート・レッシング	コーヒーミルク ミートボール フランクフルト	にんじん、たまねぎ こまつな、パセリ、キャベツ あかピーマン、きピーマン さやいんげん、とうもろこし	あかワイン、しょうゆ ウスターソース、コンソメ ケチャップ、こしょう とりがらすープ、しお	609 23.9
20	金	ドライカレー とりにくのハーブやき はくさいベーコンスープ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) チョコケーキ	○	こめ、きょうかまい あぶら、バター じゃがいも フレンチドレッシング チョコケーキ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とりにくのハーブやき ベーコン、ロースハム	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、とうもろこし あおピーマン、マッシュルーム はくさい、きゅうり、キャベツ ブロッコリー	こしょう、コンソメ カレーこ、しお ウスターソース しょうゆ ケチャップ	706 28.0

給食回数 15 回

- ※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。
※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ 18日は、「あおもりけん」きょうどりょうりです。 マーク ➡ 
※ ふともじのしょくざいは、すぎとまちさんです。

12月平均栄養摂取量

	エネルギー	661kcal
	たんぱく質	25.0g
	炭水化物	91.9g
	脂質	19.9g(27.1%)
	食塩相当量	2.7g



3がつきのきゅうしょくは、

1月9日(木)から
はじまります。

