



がつぶんしょうがっこうきゅうしよくよていこんだてひょう
1 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 7 年

日	曜日	こんだて	牛乳	食 品 名				栄養量	
				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	エネルギー (Kcal)	たん白質 (g)
9	木	ひがしちゅうせいがかんがえたこんだて キャラメルあげパン スコッチエッグ(ケチャップ) マカロニチャウダー ツナサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, あぶら キャラメルシュガー さとう あおじそドレッシング じゃがいも, マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン スコッチエッグ まぐろ	にんじん, たまねぎ パセリ キャベツ もやし きゅうり	ベシヤメルソース ケチャップ こしょう ホワイトルウ, しお コンソメ	681	24.1
10	金	すぎちゅうせいがかんがえたこんだて ホットちゅうかめん もやしラーメンスープ はるまき さんしょくナムル(ドレボトル) レモンゼリー	○	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん かおりごまドレッシング レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	にんにく, しょうが にんじん, たけのこ メンマ, もやし きくらげ ねぎ, こまつな	こんぶ こしょう とりがらスープ ちゅうかだし しょうゆラーメンスープ しょうゆ, しお	719	21.9
14	火	ごはん ハンバーグデミソース ぐだくさんスープ やさしいつばいわふうドレッシング	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも でんぷん やさしいつばいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう, ハンバーグ ぶたにく, ベーコン	にんじん, たまねぎ キャベツ, こまつな ブロッコリー とうもろこし	デミグラスソース, ソース あかワイン, ケチャップ こしょう, しょうゆ, しお チキンブイヨン, コンソメ	700	26.2
15	水	ごはん いかのチリソースがけ トック キャベツのちゅうかサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう, はるさめ でんぷん, トック ちゅうかふうドレッシング	ぎゅうにゅう いかのでんぷんつき とりにく	しょうが, ねぎ, にんじん たまねぎ, だいこん ほししいたけ, こまつな キャベツ, きゅうり	トウバンジャン こしょう, ケチャップ ちゅうかだし しょうゆ, しお	662	22.4
16	木	ごはん ぶりのてりやき しらたまどうに ゆずいりなます ぶどうゼリー	○	こめ, きょうかまい あぶら, さといも しらたまだんご さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく なると ぶりのてりやき	にんじん, ごぼう だいこん ほうれんそう, ゆず	かつおぶし, にぼし さばぶし わふうだし しょうゆ しお, す	691	25.0
17	金	じこなうどん あつやきたまご カレーうどんじる ほうれんそうのごまあえ	○	じこなうどん, あぶら さとう, でんぷん, ごま	ぎゅうにゅう あつやきたまご, とりにく あぶらあげ	にんじん, たまねぎ こまつな, ねぎ ほうれんそう もやし	かつおぶし, こんぶ カレールウ, カレーこ わふうだし しょうゆ	677	27.2
20	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ざくざくじる キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく さといも, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがじょうゆづけ ぶたにく, とうふ あぶらあげ, しおこんぶ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ キャベツ, きゅうり	さばぶし, にぼし かつおぶし わふうだし, みりん しょうゆ	629	24.5
21	火	ごまいりキムチチャーハン にくシュウマイ ちゅうかふうとうふスープ パンバンジーサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごま, でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく スクランブルエッグ にくシュウマイ, とりにく とうふ, わかめ	にんじん, にら はくさい (キムチづけ) だいこん, こまつな キャベツ, きゅうり	しょうゆ ちゅうかだし, しお とりがらスープ す, こしょう	653	30.6
22	水	むぎごはん ほうれんそうオムレツ(ケチャップ) ポークカレー ハムサラダ	○	こめ, むぎ きょうかまい, あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう, チーズ ほうれんそうオムレツ ぶたにく, ロースハム ミルクカルシウム スキムミルク	にんにく, にんじん ソニオン, トマト りんご, グリンピース キャベツ, たまねぎ きゅうり, パセリ	ケチャップ こしょう ウスターソース カレールウ, あかワイン す, しお	778	28.5
23	木	ひろちゅうせいがかんがえたこんだて ごはん ぶたのかくに わかめスープ パンサンスー	○	こめ きょうかまい はるさめ, ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたのかくに ボンレスハム	にんじん たまねぎ, ほうれんそう きゅうり, もやし	こんぶ, しょうゆ, こしょう かつおぶし, チキンブイヨン ちゅうかだし とりがらスープ, しお, す オイスターソース	701	23.1
24	金	ごはん とりのからあげ とんじる こまつなのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい でんぷん, あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりニンニクしょうがじょうゆづけ ぶたにく, とうふ あぶらあげ, かつおぶし	にんじん, だいこん ごぼう ねぎ, こまつな キャベツ, れんこん	かつおぶし, にぼし さばぶし, す わふうだし みそ, しょうゆ, みりん	686	23.2
27	月	ごはん さけのしおやき すいとん ほうれんそうのおみづけ	○	こめ, きょうかまい あぶら, すいとん ごま, さとう	ぎゅうにゅう, さけ とりにく, あぶらあげ	にんじん, ごぼう だいこん こまつな, ねぎ ほうれんそう, もやし	かつおぶし, にぼし さばぶし わふうだし しょうゆ, しお	651	28.9
28	火	ごはん あじフライ (ソース) とりだんごじる キャベツのいそかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう, あじフライ とりだんご, のり	にんじん, ごぼう しめじ, しょうが, もやし こまつな, ほうれんそう キャベツ, だいこん	ソース, かつおぶし さばぶし, にぼし わふうだし しょうゆ, しお	646	23.0
29	水	かてめし さわらのさいきょうやき あらははんぺんのすましじる こまつなとあぶらあげのおひたし だいたいとうにゅうババロア	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく さとう だいたいとうにゅうババロア	ぎゅうにゅう, あぶらあげ さわらのさいきょうづけ とうふ, わかめ, はんぺん	にんじん, ごぼう ほししいたけ たまねぎ, ねぎ こまつな, しめじ	しょうゆ, さけ わふうだし, みりん かつおぶし さばぶし しお	666	27.7
30	木	さきたまロールパン チョコクリーム ぶたにくのごまアップルソース ミネストローネ グリーンサラダ(ドレボトル)	○	さきたまロールパン チョコクリーム, バター さとう, ごま, あぶら じゃがいも, マカロニ わふうげんえんドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたロースしお・コショウ ベーコン, チーズ	しょうが, にんにく りんご, たまねぎ にんじん キャベツ, トマト きゅうり, さやいんげん	さけ, しょうゆ, コンソメ みりん, こんぶ こしょう, しお とりがらスープ チキンブイヨン	675	30.1
31	金	ごはん さばみそに こんさいとうふのみそしる にんじんとキャベツのサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう さばのみそに, とうふ あぶらあげ, わかめ	にんじん, ごぼう えのきたけ, ねぎ キャベツ, きゅうり	かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ にぼし	620	23.8
給食回数		16 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。
※おはしは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。
※20かは「しょくいくのひ」です。
「きょうどりょうり」(ふくしまけん) マーク ➡



1 月平均栄養摂取量	
エネルギー	679kcal
タンパク質	25.8g
炭水化物	94.7g
脂質	21.9g (29.0%)
食塩相当量	2.7g