

令和7年



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

日	曜日	献立	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (K c a l) 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	
9	木	東中生が考えた献立 キャラメル揚げパン 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, 米ぬかサラダ油 米ぬか油, じゃがいも キャラメルシュガー 上白糖, グラニュー糖 青じそドレッシング, マカロニ	牛乳 スコッチエッグ ベーコン まぐろ	にんじん 玉葱, パセリ キャベツ もやし きゅうり	ケチャップ ベシヤメルソース こしょう ホワイトルウ 塩, コンソメ	845 29. 0
10	金	杉中生が考えた献立 ホット中華麺 もやしラーメンスープ 春巻き 三色ナムル(ドレボトル) レモンゼリー	○	ホット中華麺 米ぬか油 澱粉 香りごまドレッシング レモンゼリー	牛乳 豚肉 春巻き	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	昆布 醤油ラーメンスープ こしょう, 塩 鶏がらスープ 中華だし 醤油	865 26. 2
14	火	ご飯 ぶりの照り焼き 白玉雑煮 ゆず入りなます ぶどうゼリー	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 さと芋, ぶどうゼリー 白玉団子 上白糖	牛乳, 鶏肉 なると ぶりの照り焼き	にんじん, ごぼう だいこん ほうれん草, ゆず	かつお節, 煮干し さば節 和風だし 醤油 塩, 酢	850 29. 8
15	水	ご飯 あじフライ (ソース) 鶏団子汁 キャベツの磯香和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油	牛乳, あじフライ 鶏団子 のり	にんじん, ごぼう だいこん, しめじ, もやし しょうが, こまつな ほうれん草, キャベツ	中濃ソース かつお節 さば節, 煮干し 和風だし, 醤油, 塩	797 27. 7
16	木	ご飯 ハンバーグデミソース 具だくさんスープ 野菜サラダ(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, じゃがいも 澱粉 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳, ハンバーグ 豚肉 ベーコン	にんじん, 玉葱 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, 塩 ケチャップ, 赤ワイン 中濃ソース, こしょう チキンブイヨン 醤油, コンソメ	869 31. 5
17	金	地粉うどん 厚焼き玉子 カレーうどん汁 ほうれん草のごま和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 上白糖, 澱粉 白ごま	牛乳, 厚焼き玉子 鶏肉 油揚げ	にんじん, 玉葱 こまつな, ねぎ ほうれん草 もやし	かつお節 昆布 カレールウ, 醤油 カレー粉, 和風だし	838 33. 5
20	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ざくざく汁 キャベツの塩昆布和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 こんにゃく さと芋, ごま油	牛乳 豚肉の生姜醤油漬け 豚肉 豆腐, 油揚げ, 塩昆布	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ キャベツ, きゅうり	さば節, 煮干し かつお節 和風だし, みりん 醤油	798 31. 2
21	火	ご飯 鶏の唐揚げ 豚汁 こまつなのおかか和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 澱粉 こんにゃく じゃがいも	牛乳 鶏モモ皮付ニンニク生姜醤油漬 豚肉, かつお節 豆腐, 油揚げ	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	かつお節 さば節, 煮干し 和風だし, 酢 みそ, 醤油, みりん	852 27. 9
22	水	麦ごはん ほうれん草オムレツ(ケチャップ) ポークカレー ハムサラダ	○	精白米 , 麦, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 上白糖, 三温糖 米ぬかサラダ油	牛乳, スキムミルク ほうれん草オムレツ 豚肉, ミルクカルシウム チーズ, ロースハム	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, トマト りんご, グリーンピース キャベツ, きゅうり, パセリ	ケチャップ こしょう, 赤ワイン ウスターソース カレールウ, 酢, 塩	969 34. 8
23	木	ご飯 さばみそ煮 根菜と豆腐のみそ汁 にんじんとキャベツのサラダ(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 柑橘ドレッシング	牛乳 さばのみそ煮 豆腐, 油揚げ 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	かつお節, 煮干し さば節 和風だし みそ	764 28. 8
24	金	ごまいりキムチチャーハン 肉シュウマイ 中華風豆腐スープ 棒々鶏サラダ	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 米ぬかサラダ油 白ごま, 澱粉 三温糖, ごま油	牛乳 豚肉, 肉シュウマイ スクランブルエッグ 鶏肉, 豆腐, わかめ	にんじん はくさい(キムチ漬), にら だいこん, こまつな キャベツ, きゅうり	醤油 中華だし, 塩 鶏がらスープ 酢, こしょう	790 36. 2
27	月	かてめし さわらの西京焼き あられはんぺんのすまし汁 こまつなと油揚げのお浸し だいたい豆乳パバロア	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 こんにゃく 上白糖 だいたい豆乳パバロア	牛乳, 油揚げ さわらの西京漬け 豆腐, わかめ 紅白あられはんぺん	にんじん, ごぼう 干し椎茸, 玉葱, ねぎ こまつな, しめじ	醤油, 酒 和風だし, みりん かつお節 さば節 塩	822 33. 3
28	火	ご飯 いかのチリソースがけ トック 中華サラダ (ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 三温糖, 澱粉 トック, 緑豆はるさめ 中華ドレッシング	牛乳 イカ切身澱粉 鶏肉	しょうが, ねぎ, にんじん 玉葱, だいこん 干し椎茸, こまつな キャベツ, きゅうり	トウバンジャン ケチャップ こしょう 中華だし, 醤油, 塩	814 26. 9
29	水	ご飯 鮭の塩焼き すいとん ほうれん草のおみ漬け	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 すいとん 白ごま, 上白糖	牛乳 さけ甘塩切り身 鶏肉 油揚げ	にんじん, ごぼう だいこん, こまつな ほうれん草, もやし ねぎ	かつお節, 煮干し さば節 和風だし 醤油, 塩	801 35. 4
30	木	さきたまロールパン チョコクリーム 豚肉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 , 上白糖 三温糖, 白ごま, バター 米ぬか油, 米ぬかサラダ油 和風減塩ドレッシング じゃがいも, マカロニ	牛乳 豚ロース塩・コショウ ベーコン チーズ	しょうが, にんにく りんご, 玉葱 にんじん, キャベツ トマト きゅうり さやいんげん	酒, 醤油, コンソメ みりん, 昆布 こしょう, 塩 鶏がらスープ チキンブイヨン	808 36. 8
31	金	広中生が考えた献立 ご飯 豚の角煮 わかめスープ パンサンサー	○	精白米 , 強化米 ごま油 緑豆はるさめ 上白糖	牛乳 豚の角煮 わかめ ボンレスハム	にんじん 玉葱, ほうれん草 きゅうり, もやし	昆布, オイスターソース チキンブイヨン, 醤油 かつお節, こしょう 中華だし 鶏がらスープ, 塩, 酢	868 27. 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・スプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
※ **太字の食材は杉戸町産です。**
※ 20日は、「食育の日」です。「郷土料理」 (福島県) マーク ➡



1 月平均栄養摂取量	
エネルギー	837kcal
タンパク質	31. 2g
炭水化物	119. 3g
脂質	26. 1g(28. 1%)
食塩相当量	3. 5g