

令和7年



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

日	曜日	献立	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) 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		
3	月	五目ちらし寿司 鶏の照り焼き あらははんべんのすまし汁 かんぴょうのごまみそ和え 三色花ゼリー	○	精白米, 強化米, 三温糖 米ぬか油, ごま油 ごま, 米ぬかサラダ油 三色花ゼリー	牛乳, 鶏肉 凍り豆腐, 油揚げ スクランブルエッグ 鶏モモ皮付酒みりん醤油漬 豆腐, わかめ, はんぺん	にんじん, たけのこ 干し椎茸, グリーンピース 玉葱, ねぎ, かんぴょう キャベツ, こまつな さやいんげん, とうもろこし	穀物酢, 食塩 和風だし, 酒 醤油, かつお節 さば節, みそ 焼き鳥のタレ	870 36.0	
4	火	ご飯 豚の角煮 中華野菜スープ 具沢山ナムル	○	精白米, 強化米 じゃがいも, 澱粉 ごま油	牛乳, 豚の角煮	にんじん, 玉葱, もやし こまつな, 大豆もやし キャベツ, きゅうり	昆布, オイスターソース 中華だし, 食塩, こしょう チキンブイヨン, 醤油 鶏がらスープ	814 23.8	
5	水	ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 ミルクカルシウム スキムミルク, チーズ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, ソニオン, きゅうり マッシュルーム, さやいんげん トマト, グリンピース, キャベツ	ハヤシルウ, ケチャップ こしょう 赤ワイン デミグラスソース	795 26.1	
6	木	食パン いちごジャム 豚肉のごまアップルソース トマトクリームスープ 海藻サラダ	○	食パン, 三温糖, ごま いちごジャム 米ぬか油, じゃがいも 上白糖, マカロニ 米ぬかサラダ油 バター	牛乳 豚ロース塩・コショウ ベーコン チーズ 海藻ミックス	しょうが, にんにく りんご, 玉葱 にんじん, ソニオン パセリ, きゅうり キャベツ トマト	酒, 醤油, こしょう みりん, コンソメ 昆布, 冷し中華スープ ケチャップ, 食塩 鶏がらスープ チキンブイヨン	845 38.5	
7	金	チキンライス エビフライ (ソース) 野菜スープ ツナサラダ(ドレボトル) いちごケーキ(3年生のみ)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 青じそドレッシング (いちごケーキ)	牛乳, 鶏肉 エビフライ わかめ まぐろ	にんじん, 玉葱, ほうれん草 マッシュルーム, キャベツ とうもろこし, もやし, きゅうり グリーンピース トマト	こしょう, かつお節 白ワイン, コンソメ ケチャップ オイスターソース 食塩 中濃ソース, 昆布, 醤油 チキンブイヨン 鶏がらスープ	885 32.2	
10	月	ご飯 春巻き 八宝菜 きゅうりのごまナムル風	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, ごま	牛乳, 春巻き 豚肉 いか えび, うずらの卵	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, 干し椎茸, えのきたけ きくらげ, キャベツ, もやし たけのこ, チンゲンサイ, きゅうり	昆布, 酒, 穀物酢 鶏がらスープ, 食塩 中華だし, こしょう オイスターソース, 醤油	830 27.8	
11	火	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが もやしの煮浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも しらたき, 三温糖	牛乳 さけ甘塩切り身 豚肉, 油揚げ さつま揚げ	にんじん, 玉葱, グリンピース もやし, しめじ, こまつな	和風だし, みりん 醤油 酒	789 34.6	
12	水	ご飯 黒豚メンチカツ(ソース) けんちん汁 野菜のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく さと芋, ごま油	牛乳 黒豚メンチカツ 豚肉 豆腐, 油揚げ, かつお節	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ	中濃ソース 煮干し みりん, 醤油 かつお節, 和風だし	818 28.8	
13	木	ご飯 さばみそ煮 じゃがいもと豆腐のみそ汁 キャベツのごま醤油和え	○	精白米, 強化米 じゃがいも ごま, ごま油	牛乳 さばみそ煮 豆腐, 油揚げ わかめ, しらす干し	玉葱, ねぎ, にんじん, キャベツ きゅうり, こまつな	煮干し かつお節 和風だし みそ, 醤油	787 29.8	
14	金	卒業式							
17	月	ご飯 鶏のトマトソース煮 根菜のスープ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏のトマトソース煮 鶏肉 ロースハム	にんじん, だいこん れんこん, キャベツ かぶ, こまつな きゅうり	昆布 醤油 コンソメ こしょう, 食塩	802 31.4	
18	火	ご飯 肉シュウマイ 麻婆豆腐 もやしのサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油	牛乳 肉シュウマイ 豚肉, 豆腐	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, たけのこ 干し椎茸, なら, ねぎ もやし, きゅうり	トウバンジャン こしょう, 醤油, みそ 中華だし, 酒 冷し中華スープ	834 33.6	
19	水	ピラフ クリスピーチキン ミネストローネ 野菜サラダ(ドレボトル) いちごケーキ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 じゃがいも, マカロニ 米ぬかサラダ油 上白糖, いちごケーキ 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳, 鶏肉 えび クリスピーチキン ベーコン	にんじん, 玉葱, とうもろこし グリーンピース, にんにく キャベツ, トマト さやいんげん こまつな ブロッコリー	コンソメ, 食塩 醤油, こしょう 昆布 鶏がらスープ チキンブイヨン 鶏がらスープ	855 33.8	

※ 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。**

3月平均栄養摂取量	
エネルギー	827kcal
タンパク質	31.4g
炭水化物	120.3g
脂質	24.2g(26.3%)
食塩相当量	3.5g



来年度の給食は4月10日(木)からはじまります

