



令和7年

4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	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 (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		
10	木	メロンパン ミートオムレツ クリームコーンスープ ツナサラダ	○	メロンパン バター	牛乳 ミートオムレツ, まぐろ ベーコン, 生クリーム スキムミルク, チーズ	にんじん, 玉葱, とうもろこし キャベツ, きゅうり	こしょう, コンソメ クリームコーン ホワイトルウ , 食塩 冷し中華スープ	846 31.4	
11	金	ご飯 ハンバーグのデミソース マカロニスープ ハムサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも マカロニ, 上白糖 米ぬかサラダ油	牛乳 鶏肉, ハンバーグ ロースハム	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム 青ピーマン, パセリ, きゅうり	デミグラスソース, 食塩 ケチャップ, こしょう 中濃ソース, コンソメ 赤ワイン, 醤油, 穀物酢	869 31.2	
14	月	ご飯 豚肉の西京焼き けんちん汁 五目きんぴら	○	精白米, 強化米 米ぬか油, こんにゃく さと芋, 三温糖	牛乳 豚肉の西京焼き 豆腐, 油揚げ さつま揚げ	にんじん, だいこん 干し椎茸, ねぎ, れんこん ごぼう, たけのこ	かつお節, 食塩, 醤油 さば節, 煮干し 和風だし, 一味唐辛子 穀物酢	802 28.8	
15	火	ご飯 ささみのチリソースがけ 豚肉とキャベツのスープ 春雨と挽肉の炒め物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖, 澱粉 はるさめ, ごま油	牛乳 鶏ささみ塩・コショウ澱粉付 豚肉, 豆腐	しょうが, ねぎ, にんじん たけのこ, キャベツ, にら 干し椎茸, チンゲンサイ	トウバンジャン, 食塩 ケチャップ, こしょう オイスターソース 中華だし, 醤油	830 31.8	
16	水	菜飯 さわらの幽庵漬け さと芋と生揚げの味噌汁 ほうれん草のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さと芋	牛乳 さわらの幽庵漬け 鶏肉, わかめ, かつお節 生揚げ	にんじん, だいこん こまつな, ねぎ, れんこん ほうれん草, キャベツ	菜飯の素, みりん 昆布, さば節 かつお節, 穀物酢 和風だし, みそ, 醤油	801 32.9	
17	木	ツイストパン タンドリーチキン じゃがいものとろろスープ チキンハムサラダ	○	ツイストパン 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油, 上白糖	牛乳 タンドリーチキン チキンハム	玉葱, とうもろこし ソニオン, パセリ キャベツ, にんじん, きゅうり	鶏がらスープ 醤油, 食塩 こしょう, 穀物酢	820 31.9	
18	金	ご飯 筑前煮 (福岡県) 厚焼き玉子 もやしのごま酢和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 米ぬかサラダ油 こんにゃく さと芋, 三温糖, ごま	牛乳 竹輪, 鶏肉 うずらの卵 厚焼き玉子	にんじん, ごぼう, きゅうり れんこん, だいこん さやいんげん, もやし	酒, 和風だし 醤油, 穀物酢 食塩	814 29.6	
21	月	ご飯 チキンのチーズオープン焼き ラビオリスープ ほうれん草とコーンのソテー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ラビオリ バター	牛乳 チキンのチーズオープン焼き 豚肉, 鶏肉	にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ マッシュルーム, ほうれん草 青ピーマン, とうもろこし	こしょう コンソメ 醤油, 食塩	803 31.0	
22	火	中華五目おこわ風ご飯 かに玉 肉団子スープ パンサンスー (中華風酢の物)	○	精白米, 古代米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, はるさめ	牛乳 えび, 豚肉 かに玉, ボンレスハム 鶏肉, 豆腐, ミートボール	にんじん, たけのこ, ねぎ 干し椎茸, きゅうり, もやし グリーンピース, 玉葱, こまつな	醤油, 酒, 食塩 こしょう, 穀物酢 中華だし, みりん チキンブイヨン	823 35.6	
23	水	ご飯 メンチカツ (ソース) さつま汁 なめこと野菜の和え物	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく さつま芋	牛乳 豚肉, 竹輪, のり, かつお節 豆腐, 油揚げ, メンチカツ	にんじん, だいこん, こまつな ほうれん草, ねぎ, もやし キャベツ, なめこ	中濃ソース かつお節, 煮干し さば節, 土佐醤油 和風だし, みそ	844 29.6	
24	木	ご飯 鮭フライ (ソース) 大根とかき玉の味噌汁 こまつなと油揚げのお浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油	牛乳 豆腐, 油揚げ , 鮭フライ わかめ, たまご	にんじん, だいこん こまつな, しめじ, ねぎ	中濃ソース, みりん かつお節, 酒, 醤油 さば節, 煮干し 和風だし, みそ	822 31.7	
25	金	ホット中華麺 五目ラーメンスープ パンダあんまん 棒々鶏サラダ	○	ホット中華麺 米ぬか油, ごま油 パンダあんまん 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 えび, 鶏肉, 豚肉 うずらの卵	にんじん, きくらげ 干し椎茸, もやし, キャベツ チンゲンサイ, にら, きゅうり	かつお節 昆布, 中華だし, 醤油 こしょう, 食塩, 穀物酢 鶏がらスープ, オイスターソース	839 35.2	
28	月	麦ごはん ポークカレー シュリンプサラダ(ドレッシング)	○	精白米, 麦, 米ぬか油 じゃがいも, 上白糖 和風ごまドレッシング	牛乳 豚肉, スキムミルク ミルクカルシウム チーズ, えび	にんにく, にんじん, キャベツ ソニオン, トマト, とうもろこし グリーンピース, ブロッコリー, 玉葱 りんご	こしょう ケチャップ ウスターソース カレールウ	863 29.5	
29	火	昭和の日							
30	水	ご飯 ホキの南蛮漬け 五目スープ 中華サラダ(ドレッシング)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖, 澱粉 ごま油, じゃがいも はるさめ, 中華ドレッシング	牛乳 豚肉, ホキ澱粉付き ボンレスハム スクランブルエッグ	しょうが, にんにく, 玉葱 にんじん, 青ピーマン, ねぎ たけのこ, きゅうり, もやし きくらげ, こまつな	醤油, 穀物酢, 食塩 こしょう, 中華だし 鶏がらスープ 煮干し	818 30.9	
給食回数 14 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。
- ※ お箸やスプーンは、衛生的なものを毎日持ってきてください。
- ※ 18日は、「郷土料理」(福岡県) マーク 
- ※ **太字の食材は、杉戸町産です。**



4月平均栄養摂取量	
エネルギー	828kcal
タンパク質	31.5g
炭水化物	116.5g
脂質	24.1g(26.2%)
食塩相当量	3.7g

