



7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

令和7年

日	曜日	献立	牛乳	食 品 名				栄養量 (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	
1	火	ご飯 鶏のトマトソース煮 コンソメスープ シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, じゃがいも 和風ごまドレッシング	牛乳 鶏のトマトソース煮 ベーコン えび	にんじん, 玉葱 , とうもろこし チンゲンサイ, パセリ ブロッコリー, キャベツ	昆布 こしょう チキンブイヨン コンソメ, 醤油, 塩	760 34.2
2	水	ご飯 シラガールック焼き カレースープ チキンサラダ(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, じゃがいも 和風減塩ドレッシング	牛乳 シラガールック焼き 鶏肉 うずらの卵	にんじん, 玉葱 , キャベツ マッシュルーム パセリ, 赤ピーマン 黄ピーマン, とうもろこし	コンソメ カレールウ 醤油, 塩 こしょう	798 32.8
3	木	ココア揚げパン チキンマスタード トマトクリームスープ コーンサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン 米ぬか油, 上白糖 グラニュー糖, 有塩バター じゃがいも, マカロニ 米ぬかサラダ油 サウザンアイランドドレッシング	牛乳 チキンマスタード ベーコン チーズ	にんにく , にんじん, 玉葱 ソニオン, キャベツ トマト, パセリ とうもろこし きゅうり	ココア, 昆布, コンソメ 鶏がらスープ, こしょう チキンブイヨン ケチャップ 塩	809 34.3
4	金	ご飯 さわらの西京焼き みそけんちん汁 こまつなの煮浸し	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 こんにゃく さと芋	牛乳 さわらの西京漬け 豚肉 豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん ほうれん草, ねぎ こまつな, もやし	かつお節 さば節 和風だし みそ, 醤油, みりん	768 32.5
7	月	ご飯 星型ハンバーグデミソース なるとのすまし汁 こまつなの磯和え わらびもち	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 三温糖 わらびもち	牛乳 星型ハンバーグ 豆腐, なると のり	玉葱 , マッシュルーム にんじん, ねぎ , こまつな もやし, キャベツ	ケチャップ, 和風だし ウスターソース, 醤油 デミグラスソース, 塩 赤ワイン, 煮干し かつお節	834 28.7
8	火	ご飯 肉シュウマイ 中華風豆腐スープ ホイコーロー	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 澱粉, 三温糖 ごま油	牛乳 肉シュウマイ 鶏肉 豆腐, わかめ, 豚肉	にんじん, だいこん こまつな, にんにく しょうが, キャベツ, しめじ 青ピーマン , ねぎ	鶏がらスープ, 中華だし 醤油, 塩, みそ オイスターソース テンメンジャン, 酒	828 32.8
9	水	ご飯 鶏の唐揚げ じゃが芋と生揚げのみそ汁 イカと卵の五色和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油, 三温糖 澱粉	牛乳 鶏モモ皮付ニンニク生姜醤油漬 生揚げ, イカ スクランブルエッグ	にんじん, ほうれん草, ねぎ きゅうり	かつお節 さば節 みそ 和風だし, 酢, 醤油	850 27.7
10	木	ご飯 さばのみそ煮 鶏団子のみそ汁 野菜のおかか和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 さと芋 こんにゃく	牛乳 さばのみそ煮 鶏団子, 木綿豆腐 油揚げ, かつお節	にんじん, しめじ, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ	かつお節 さば節 和風だし みそ, 醤油	796 31.4
11	金	ホット中華麺 たこ型たこ焼 みそラーメンスープ 小松菜とわかめのサラダ	○	ホット中華麺 米ぬか油 ごま, ごま油 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 たこ型たこ焼き 豚肉 わかめ	にんにく , しょうが, にんじん 玉葱 , キャベツ, とうもろこし きくらげ, なら ねぎ , こまつな (※1), きゅうり	昆布, かつお節 中華だし, 酒 オイスターソース みそ, 醤油, 酢	771 29.0
14	月	ご飯 ビビンバ(肉炒め) 春雨スープ ビビンバ(三色ナムル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, はるさめ ごま, 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐, えび	にんにく , しょうが, 玉葱 ぜんまい, にんじん きくらげ, こまつな 大豆もやし	トウバンジャン, 酒 テンメンジャン, 醤油 こしょう, 中華だし みりん, 塩, 酢	853 38.5
15	火	ご飯 春巻き 韓国チゲ汁 コーンとほうれん草のサラダ(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 しらたき, 三温糖 中華風ドレッシング	牛乳, 春巻き 豚肉 豆腐	しょうが, にんじん, だいこん たけのこ, はくさい(キムチ漬) ねぎ , ほうれん草 キャベツ, とうもろこし	昆布 醤油, 塩 こしょう, 中華だし トウバンジャン	818 24.5
16	水	ナン オムレツ(ケチャップ) キーマカレー ブロッコリーサラダ(ドレボトル) アセロラゼリー	○	ナン, 米ぬか油 ソイドレッシング アセロラゼリー	牛乳 オムレツ 豚肉	にんにく , にんじん, 玉葱 トマト りんご グリーンピース, ブロッコリー キャベツ, きゅうり	ケチャップ こしょう ウスターソース 赤ワイン カレールウ	906 36.0
給食回数		12 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。
 ※ **太字の食材は、杉戸町産です。**
 (※1は一部、杉戸町産です。)



2学期の給食は 8月28日(木)に始まります



7月平均栄養摂取量

エネルギー	816kcal
たん白質	31.9g
炭水化物	116.9g
脂質	24.6g(27.1%)
食塩相当量	3.6g

