

日	曜日	献立名	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)	ちょうみりょうい	
1	月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き コンソメスープ チキンサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 マヨネーズ じゃがいも, 米ぬか油 柑橘ドレッシング	牛乳, さけ ベーコン 鶏肉	パセリ, にんじん, 玉葱 とうもろこし, チンゲンサイ キャベツ, 赤ピーマン 黄ピーマン	酒, 昆布 こしょう チキンブイヨン コンソメ, 醤油, 食塩	799 32.4
2	火	ご飯 肉団子の甘酢あん 中華風コーンスープ 野菜サラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 中華風ドレッシング	牛乳 肉団子の甘酢あん たまご	にんじん, 玉葱, とうもろこし キャベツ, こまつな ブロッコリー	クリームコーン 中華だし 醤油, 食塩 こしょう	822 27.1
3	水	ご飯 ヤンニョムチキン わかめスープ パンサンサー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 ごま, ごま油 はるさめ 上白糖	牛乳 鶏モモ皮付塩・コショウ漬 わかめ ボンレスハム	にんにく, 玉葱, にんじん こまつな, きゅうり もやし	ケチャップ, コチュジャン みりん, 酒, 昆布, かつお節 中華だし, チキンブイヨン 鶏がらスープ オイスターソース 醤油, こしょう, 食塩, 酢	775 29.5
4	木	ココア揚げパン オムレツ (ケチャップ) コーンチャウダー 海藻サラダ	○	ツイストパン 米ぬか油, 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも, バター	牛乳 オムレツ ベーコン 海藻ミックス	にんじん, 玉葱 マッシュルーム とうもろこし, ほうれん草 きゅうり, キャベツ	ココア, ケチャップ ベシヤメルソース ホワイトルウ, コンソメ 冷し中華スープ	780 27.3
5	金	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, 食塩, 酢	851 38.3
8	月	ご飯 さわらの西京焼き 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, ごま油	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 ごぼう, ねぎ こまつな, もやし	煮干し 醤油 かつお節 和風だし, みりん	761 32.3
9	火	麦ごはん チキンカレー ツナサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 麦, 米ぬか油 じゃがいも 青じそドレッシング	牛乳, 鶏肉 スキムミルク チーズ まぐろ	にんにく, しょうが にんじん, 玉葱 グリーンピース, キャベツ きゅうり, もやし	こしょう ケチャップ 中濃ソース カレールウ	869 25.6
10	水	ご飯 春雨と挽肉の炒め物 春巻き 豆腐とわかめのスープ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 はるさめ, 三温糖 ごま油, ごま	牛乳, 豚肉 春巻き, 豆腐 わかめ	しょうが, にんじん たけのこ 干し椎茸, チンゲンサイ 玉葱, ねぎ	中華だし, 醤油, 酒 オイスターソース, 昆布 鶏がらスープ, 食塩 チキンブイヨン, こしょう	812 22.5
11	木	ご飯 あじフライ (ソース) 豚汁 ほうれん草のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも	牛乳, あじフライ 豚肉 豆腐, 油揚げ かつお節	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ ほうれん草, キャベツ れんこん	中濃ソース かつお節, 酢 さば節, 和風だし みそ, 醤油, みりん	838 30.8
12	金	地粉うどん さつまいもの天ぷら あんかけうどん汁 三色ごま和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 澱粉, ごま 上白糖 さつまいもの天ぷら	牛乳 豚肉 なると	しょうが, にんじん ごぼう, だいこん, 干し椎茸 しめじ, こまつな ねぎ, ほうれん草, もやし	煮干し かつお節 和風だし 醤油, 酒	797 29.2
15	月	ご飯 さばの塩焼き じゃが芋と生揚げのみそ汁 こまつなと油揚げのお浸し	○	精白米, 強化米 じゃがいも	牛乳, 生揚げ 油揚げ 鯖の塩焼き	にんじん, ほうれん草 ねぎ, こまつな しめじ	煮干し かつお節 みそ, 和風だし 醤油, 酒, みりん	774 32.3
16	火	ご飯 チキンマスタード ツナと野菜のスープ ハムサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 米ぬかサラダ油 上白糖	牛乳 チキンマスタード まぐろ ロースハム	にんじん, 玉葱, キャベツ きゅうり, パセリ	こしょう 鶏がらスープ コンソメ 醤油, 食塩, 酢	820 32.5
17	水	ご飯 かぼちゃコロッケ (ソース) 根菜と豆腐のみそ汁 キャベツの磯香和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 かぼちゃコロッケ	牛乳, 豆腐 油揚げ わかめ かまぼこ, あおのり	にんじん ごぼう えのきたけ, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ	煮干し, 中濃ソース かつお節 和風だし みそ, 醤油	791 24.6
18	木	食パン チキンバジルソース ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	○	食パン, 米ぬか油 じゃがいも, 上白糖 シェルマカロニ 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 チキンバジルソース ベーコン ロースハム	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, キャベツ, トマト ほうれん草, パセリ, きゅうり ブロッコリー, とうもろこし	昆布, 鶏がらスープ チキンブイヨン ケチャップ, 食塩 コンソメ, こしょう, 酢	715 38.4
19	金	ご飯 肉シュウマイ 麻婆豆腐 棒々鶏サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 澱粉, ごま油 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 肉シュウマイ 豚肉, 豆腐 鶏肉	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, たけのこ 干し椎茸, にら, ねぎ キャベツ, きゅうり	トウバンジャン こしょう 中華だし, 酒 醤油, みそ, 酢	820 33.7
22	月	ご飯 星型ハンバーグデミソース 根菜のスープ わかめサラダ (ドレボトル) ココアといちごのカップケーキ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉 イタリアンドレッシング ココアといちごのカップケーキ	牛乳 星型ハンバーグ 鶏肉 わかめ	にんじん, だいこん れんこん キャベツ, こまつな きゅうり	中濃ソース ケチャップ 昆布, 醤油 コンソメ こしょう, 食塩	873 27.5
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 2 月平均栄養摂取量	
エネルギー	806kcal
タンパク質	30.3g
炭水化物	119.9g
脂質	22.8g (25.5%)
食塩相当量	3.4g

