



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

令和8年

日 曜 日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 エネルギー (Kcal) たんぱく質(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 金	ホット中華麺 五目ラーメンスープ 鬼まんじゅう きゅうりのごまナムル風	○	ホット中華麺 米ぬか油, ごま油 鬼まんじゅう, 上白糖 ごま	牛乳 いか, えび, 豚肉 うずらの卵	にんじん, きくらげ, えのきたけ 干し椎茸, 大豆もやし, もやし チンゲンサイ, にら, きゅうり	かつお節, 中華だし 昆布, オイスターソース こしょう, 食塩, 穀物酢 鶏がらスープ, 醤油	827 35.6
12 月	祝 成人の日						
13 火	ご飯 ほうれん草シュウマイ トック チキンハムと春雨のサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, トック はるさめ	牛乳 ほうれん草シュウマイ 鶏肉, チキンハム	にんじん, 玉葱, だいこん 干し椎茸, もやし, きゅうり こまつな, キャベツ	こしょう 中華だし, 醤油, 食塩 冷し中華スープ	777 24.4
14 水	ご飯 肉じゃが 厚焼き玉子 ほうれん草のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも しらたき, 三温糖	牛乳 厚焼き玉子, 豚肉 さつま揚げ, かつお節 あおのり	にんじん, 玉葱, グリンピース ほうれん草, キャベツ, れんこん	和風だし, 穀物酢 醤油, みりん	843 33.0
15 木	キャラメル揚げパン ミートオムレツ さつまいものシチュー 枝豆サラダ(ドボトル)	○	ツイストパン, 上白糖 米ぬか油, グラニュー糖 キャラメルソーガー, さつまいも じゃがいも, ソイドレッシング	牛乳 ミートオムレツ, ひじき 鶏肉, 生クリーム	にんじん, 玉葱, えだまめ マッシュルーム, キャベツ グリンピース, 切干しだいこん	ホワイトルウ こしょう, 食塩 コンソメ	821 24.9
16 金	ご飯 たらのチリソースがけ 野菜のとろみスープ 野菜とささみのナムル	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 ごま油, 濃粉	牛乳 豚肉, 鶏肉 かまぼこ, たら濃粉付	しょうが, ねぎ, にんじん, しめじ 干し椎茸, きゅうり, こまつな えのきたけ, 大豆もやし, 玉葱	トウバンジャン ケチャップ, こしょう 中華だし, 醤油, 食塩	800 31.4
19 月	ご飯 鶏肉の西京焼き 白玉雑煮 仙台麸の煮物 (宮城県)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 仙台麸 白玉団子, 三温糖 こんにゃく	牛乳 鶏肉の西京漬け 鶏肉, なると, さつま揚げ	にんじん, ごぼう だいこん, こまつな, 干し椎茸 たけのこ, さやいんげん	煮干し, 醤油, 食塩 かつお節, みりん, 酒 さば節, 和風だし	818 37.1
20 火	麦ごはん 冬野菜カレー グリーンサラダ(ドボトル)	○	精白米, 麦, 米ぬか油 さつま芋 香りごまドレッシング	牛乳 ダイスチーズ, 鶏肉	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, だいこん, さやいんげん キャベツ, きゅうり, トマト	こしょう カレールウ 中濃ソース	867 24.0
21 水	ご飯 さわらの幽庵焼き 鶏団子のみそ汁 五目豆	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 さと芋, こんにゃく	牛乳 さわらの幽庵漬け 鶏団子, 豆腐, 油揚げ 大豆, さつま揚げ	にんじん, しめじ, ねぎ 干し椎茸, ごぼう, さやいんげん	煮干し, 和風だし かつお節, さば節 みそ, 醤油, みりん	828 36.5
22 木	ご飯 ハンバーグホワイトソース 白菜ベーコンスープ ツナサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油	牛乳 ハンバーグ まぐろ, ベーコン	ミックスベジタブル, にんじん 玉葱, マッシュルーム はくさい, キャベツ, きゅうり	ベシャメルソース コンソメ, 食塩, 醤油 冷し中華スープ こしょう	856 33.2
23 金	地粉うどん おかめうどん汁 あんまん もやしのごま酢和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 あんまん, 三温糖 米ぬかサラダ油, ごま	牛乳 豚肉, 油揚げ, なると	にんじん, しめじ えのきたけ, もやし こまつな, ねぎ, きゅうり	煮干し, さば節, 食塩 かつお節, 和風だし みりん, 醤油, 穀物酢	849 32.9
26 月	ご飯 鶏の甘酢あんかけ 豆腐とわかめのスープ マー婆一春雨	○	精白米, 強化米 米ぬか油, はるさめ ごま油, 上白糖, 濃粉 ごま	牛乳 鶏の皮付にんにく生姜醤油漬 豆腐, わかめ, 豚肉	にんじん, 玉葱, ねぎ, しょうが にんにく, たけのこ, 干し椎茸 とうもろこし	醤油, マ婆豆腐の素, みりん みそ, 穀物酢, 中華だし, 酒 食塩, こしょう, オイスターイース 昆布, 鶏がらスープ, キンペイソ	814 25.4
27 火	ご飯 杉戸町八つ頭コロッケ (ソース) みそけんちん汁 こまつなのサラダ(ドボトル)	○	精白米, 強化米, さと芋 米ぬか油, こんにゃく 杉戸町八つ頭コロッケ 和風ごまドレッシング	牛乳 豚肉, 豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん, もやし ほうれん草, ねぎ, こまつな	中濃ソース, みそ かつお節, 煮干し さば節, 和風だし	800 24.5
28 水	ご飯 ささみの香草パン粉焼き ラビオリースープ 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 ラビオリ, マヨネーズ	牛乳 ささみの香草パン粉焼き 鶏肉, ロースハム	にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ マッシュルーム, きゅうり	こしょう, 食塩 コンソメ, 醤油	825 34.0
29 木	スライスコッペパン ハムチーズピカタデミソース 焼きそば 野菜サラダ(ドボトル)	○	スライスコッペパン 米ぬか油, 蒸し中華麺 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳 豚肉 ハムチーズピカタ	にんじん, 玉葱, キャベツ, にら 青ピーマン, もやし, とうもろこし さやいんげん, ブロッコリー こまつな	オイスターイース デミグラスソース 焼きそばソース粉 中濃ソース, ケチャップ	864 35.7
30 金	大根めし 鮭の照り焼き じゃがいもと豆腐のみそ汁 キャベツの塩昆布和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも ごま油	牛乳 油揚げ, わかめ, 塩昆布 鮭の照り焼き, 豆腐, 鶏肉	にんじん, だいこん, 玉葱, ねぎ キャベツ, きゅうり	醤油, 酒, みりん, みそ 和風だし, かつお節 煮干し, さば節	785 36.5
給食回数 15 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。
- ※ 19日は、「食育の日」です。

「郷土料理」(宮城県)マーク →

- ※ 太字の食材は、杉戸町産です。

1月平均栄養摂取量	
エネルギー	824 kcal
タンパク質	31.2 g
炭水化物	118.3 g
脂質	22.9 g (25.0%)
食塩相当量	3.5 g

