




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 (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 | |
| 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(ﾄﾚﾎﾞﾙ) | ○ | ツイストパン、上白糖 米ぬか油、グラニュー糖 キャラメル、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、澱粉 | 牛乳 豚肉、鶏肉 かまぼこ、たら澱粉付 | 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 仙台麴の煮物 (宮城県)  | ○ | 精白米、強化米 米ぬか油、仙台麴 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(ﾄﾚﾎﾞﾙ) | ○ | 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 | ベシヤメルソース 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 マーボー春雨 | ○ | 精白米、強化米 米ぬか油、はるさめ ごま油、上白糖、澱粉 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、マーボー豆腐の素、みりん みそ、穀物酢、中華だし、酒 食塩、こしょう、オイスターソース 昆布、鶏がらスープ、チキンブイヨン | 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(ﾄﾚﾎﾞﾙ) | ○ | 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 ラビオリスープ ハムサラダ(ﾏｵﾈｰｽﾞ) | ○ | 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(ﾄﾚﾎﾞﾙ) | ○ | スライスコッペパン 米ぬか油、蒸し中華麺 野菜いっぱい和風ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ | 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 | オイスターソース 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 | 8 2 4 kcal |
| タンパク質 | 3 1 . 2 g |
| 炭水化物 | 1 1 8 . 3 g |
| 脂質 | 2 2 . 9 g (2 5 . 0 %) |
| 食塩相当量 | 3 . 5 g |

