



がつぶん しょうがつこうきゅうしょくよていこんだてひょう  
1 月分 小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	こんだてめい	牛乳	食 品 名				栄養量
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしを ととのえるもの (みどり)	ちょうみりょううい	エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
9	金	ホットちゅうかめん ごもくラーメンスープ おにまんじゅう きゅうりのごまナムルふう	○	ホットちゅうかめん あぶら、おにまんじゅう さとう、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか、えび、ぶたにく うずらのたまご	にんじん、もやし、ほししいたけ きゅうり、きくらげ、チゲンサイ、にら だいずもやし、えのきたけ	かつおぶし、こんぶ オスターソース、ちゅうかだし とりがらスープ、こしょう しょうゆ、しお、す	668 28.6
12	月	祝 成人 せいじんの日						
13	火	ごはん にくじゃが あつやきたまご ほうれんそうのおかかあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも しらたき、さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ、ぶたにく あつやきたまご、あおのり かつおぶし	にんじん、たまねぎ、れんこん ほうれんそう、キャベツ グリーンピース	わふうだし、みりん しょうゆ、す	689 27.3
14	水	ごはん ほうれんそうシュウマイ トック チキンハムとはるさめのサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら、トック はるさめ	ぎゅうにゅう ほうれんそうシュウマイ とりにく、チキンハム	にんじん、たまねぎ、だいこん ほししいたけ、こまつな、もやし きゅうり、キャベツ	しょうゆ、こしょう ちゅうかだし、しお ひやしちゅうかスープ	631 20.6
15	木	キャラメルあげパン ミートオムレツ さつまいものシチュー えだまめサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン、あぶら キャラメルシュガー さとう、じゃがいも さつまいも、ソイドレスシグ	ぎゅうにゅう ミートオムレツ、とりにく なまクリーム、ひじき	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース えだまめ、キャベツ きりぼしだいこん	ホワイトルウ、コンソメ しお、こしょう	664 21.2
16	金	ごはん さわらのゆうあんやき とりだんごのみそしる ごもくまめ	○	こめ、きょうかまい あぶら、さといも こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう さわらのゆうあんづけ とりだんご、とうふ、だいず あぶらあげ、さつまあげ	にんじん、しめじ、ねぎ ほししいたけ、ごぼう さやいんげん	にぼし、かつおぶし さばぶし、わふうだし しょうゆ、みりん、みそ	685 31.8
19	月	ごはん とりにくのさいきょうやき しらたまどうに	○	こめ、きょうかまい あぶら、せんだいふ しらたまだんご さとう	ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうづけ とりにく、なると さつまあげ	にんじん、ごぼう、だいこん こまつな、ほししいたけ さやいんげん、たけのこ	にぼし、かつおぶし、さけ さばぶし、わふうだし しょうゆ、しお、みりん	676 32.7
20	火	むぎごはん ふゆやさいかレー グリーンサラダ(ドレボトル)	○	こめ、むぎ、あぶら さつまいも かおりごまドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ、とりにく	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、だいこん、きゅうり キャベツ、トマト、さやいんげん	こしょう、カレールウ ソース	698 20.2
21	水	ごはん たらちのチリソースがけ やさいのとろみスープ やさいとささみのナムル	○	こめ、きょうかまい あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき、かまぼこ ぶたにく、とりにく	しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、しめじ、ほししいたけ えのきたけ、こまつな だいずもやし、きゅうり	トウバンジャン ちゅうかだし、ケチャップ しょうゆ、しお、こしょう	640 26.2
22	木	ごはん ハンバーグホワイトソース はくさいベーコンスープ ツナサラダ	○	こめ、きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、ハンバーグ まぐろ	ビックスベジタブル、にんじん マッシュルーム、はくさい キャベツ、きゅうり、たまねぎ	ベシマルソース、コンソメ しお、こしょう、しょうゆ ひやしちゅうかスープ	674 25.3
23	金	じごなうどん おかめうどんじる あんまん もやしのごまずあえ	○	じごなうどん あんまん、ごま さとう、あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、なると ぶたにく	にんじん、しめじ、えのきたけ こまつな、ねぎ、もやし、きゅうり	にぼし、かつおぶし わふうだし、さばぶし しょうゆ、しお、す、みりん	684 26.9
26	月	ごはん ささみのこうそうパンこやき ラビオリスープ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも ラビオリ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ささみのこうそうパンこやき とりにく、ロースハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ きゅうり	こしょう、コンソメ しょうゆ、しお	666 27.6
27	火	だいこんめし さけのてりやき じゃがいもとうふのみそしる キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ、きょうかまい あぶら、じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく さけのてりやき、わかめ とうふ、しおこんぶ	にんじん、だいこん、たまねぎ ねぎ、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、さけ、みそ わふうだし、さばぶし にぼし、かつおぶし みりん	635 29.8
28	水	ごはん とりのあまずあんかけ とうふとわかめのスープ マーボーはるさめ	○	こめ、きょうかまい でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら はるさめ、ごま	ぎゅうにゅう とりのにんにくしょうがじょうゆづけ さとう、わかめ、ぶたにく とうふ、わかめ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく、たけのこ とうもろこし、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、オスターソース さけ、ちゅうかだし、こしょう こんぶ、マーボー豆腐の素、す とりがらスープ、パイロシ、しお、みそ	662 21.3
29	木	スライスコッペパン ハムチーズピカタデミソース やきそば やさいサラダ(ドレボトル)	○	スライスコッペパン あぶら むしちゅうかめん やさしいっぱいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハムチーズピカタ	にんじん、たまねぎ、キャベツ にら、あおピーマン、こまつな もやし、ブロッコリー さやいんげん、とうもろこし	オスターソース、デミグラスソース やきそばソースこ ソース、ケチャップ	678 28.7
30	金	ごはん すぎとまちやつがしらコロッケ (ソース) みそけんちんじる こまつなのサラダ(ドレボトル)	○	こめ、きょうかまい さといも、こんにやく あぶら、わふうごまドレッシング すぎとまちやつがしらコロッケ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ ぶたにく	にんじん、もやし、ほうれんそう ねぎ、こまつな、だいこん	わふうだし、かつおぶし さばぶし、にぼし ソース、みそ	659 20.7
給食回数 15 回								

- ※ こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。ごりょうしょうください。  
※ おはしやスプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。  
※ まいつき 19 日は、「しょくいくの日」です。  
「きょうどりょうり」( みやぎけん ) マーク   
※ ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。

1 月平均栄養摂取量

エネルギー	665kcal
タンパク質	25.8g
炭水化物	93.2g
脂質	19.2g(26.0%)
食塩相当量	2.8g

