



2 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	
				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	エネルギー (K c a l)	たん白質 (g)
2	月	ご飯 鮭の塩焼き 鶏団子のみそ汁 キャベツの磯香和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 さと芋 こんにゃく	牛乳 さけ甘塩 鶏団子, 豆腐 油揚げ, のり	にんじん, しめじ, ねぎ ほうれん草, もやし キャベツ	煮干し かつお節 和風だし, みそ 醤油	760	33.8
3	火	ご飯 肉シュウマイ 麻婆豆腐 中華サラダ (ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, 緑豆はるさめ 中華ドレッシング	牛乳 肉シュウマイ 豚肉, 豆腐	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	864	33.2
4	水	ご飯 いわしのかば焼き風 根菜と豆腐のみそ汁 野菜のおかか和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 上白糖	牛乳 いわし開澱粉付 豆腐, 油揚げ わかめ, かつお節	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	醤油, みりん 酒, 煮干し, かつお節 和風だし みそ	847	29.8
5	木	杉中生が考えた献立 杉戸町きなこ揚げパン チキンマスタード コーンチャウダー ほうれん草サラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン 米ぬか油, 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも, バター 青じそドレッシング	牛乳 きな粉※1 チキンマスタード ベーコン	にんじん 玉葱 マッシュルーム とうもろこし ほうれん草, もやし, こまつな	食塩 ベシヤメルソース ホワイトルウ コンソメ	775	29.9
6	金	ご飯 ハンバーグデミグラスソース 野菜スープ キャベツと小松菜のサラダ(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 米ぬか油, 三温糖 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳, ハンバーグ わかめ	玉葱, マッシュルーム, キャベツ にんじん, チンゲンサイ, こまつな とうもろこし, ほうれん草 ブロッコリー, さやいんげん	ケチャップ, 赤ワイン ウスターソース, かつお節 デミグラスソース, コンソメ チキン汁, 鶏がらスープ オイスターソース, 昆布 醤油, こしょう, 食塩	808	27.4
9	月	わかめご飯 厚焼き玉子 じゃが芋と生揚げのみそ汁 野菜のごまみそ和え	○	精白米 , 強化米 じゃがいも ごま, 三温糖 米ぬかサラダ油, ごま油	牛乳, 炊き込みわかめの素 厚焼き玉子 生揚げ, しらす	にんじん, ほうれん草, ねぎ キャベツ, こまつな さやいんげん とうもろこし	煮干し かつお節 みそ 和風だし, 醤油	739	27.0
10	火	キムチチャーハン たこ型たこ焼き 五目スープ きゅうりのごまナムル風	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 ごま, 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉, 鶏肉 スクランブルエッグ たこ型たこ焼き	にんじん, はくさい(キムチ漬) にら, しょうが たけのこ, もやし, きくらげ ほうれん草, きゅうり, えのきたけ	醤油, 中華だし, 食塩 煮干し, こしょう 鶏がらスープ 酢	831	37.2
11	水	建国記念の日							
12	木	ご飯 メンチカツ (ソース) ミネストローネ 切干し大根のごまサラダ	○	精白米 , 強化米, ごま 米ぬか油, じゃがいも マカロニ, バター 米ぬかサラダ油, 上白糖	牛乳, メンチカツ ベーコン チーズ	にんにく, にんじん, 玉葱 キャベツ, トマト 切干しだいこん, きゅうり	中濃ソース, 昆布 こしょう, 食塩 鶏がらスープ, コンソメ チキン汁, 醤油, 酢	870	32.0
13	金	ホット中華麺 イカチヂミ もやしラーメンスープ きゅうりとツナの中華風酢の物 チョコプリン	○	ホット中華麺 イカチヂミ 米ぬか油, 澱粉, 三温糖 チョコプリン ごま油	牛乳, 豚肉 わかめ まぐろ	にんにく, しょうが, にんじん たけのこ, メンマ, もやし きくらげ, にら, ねぎ きゅうり とうもろこし	昆布, こしょう 鶏がらスープ 中華だし, 醤油, 食塩, 酢 醤油ラーメンスープ	744	26.9
16	月	ご飯 鶏の唐揚げ なめこ汁 イカと卵の五色和え	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 米ぬかサラダ油 澱粉, 三温糖	牛乳 鶏モモ皮付ニンニク生姜醤油漬 豆腐, 油揚げ いか, スクランブルエッグ	なめこ, だいこん, ねぎ にんじん, きゅうり ほうれん草	煮干し, かつお節 和風だし みそ 酢, 醤油	807	26.7
17	火	南中生が考えた献立 ご飯 豚の角煮 春雨キムチスープ 枝豆サラダ(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 澱粉 米ぬか油 緑豆はるさめ 柑橘ドレッシング	牛乳 豚の角煮 鶏肉 豆腐	しょうが にんじん たけのこ, だいこん, キャベツ はくさい(キムチ漬), にら, ねぎ えだまめ, 切干しだいこん	昆布 こしょう トウバンジャン 中華だし, 醤油, 食塩 オイスターソース	870	26.6
18	水	ご飯 ギンヒラスバジルソース カレースープ 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 ギンヒラスバジルソース 鶏肉 うずらの卵, えび	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム パセリ, ブロッコリー とうもろこし	コンソメ カレールウ 醤油, 食塩 こしょう	811	32.5
19	木	ソフトフランスパン, いちごジャム 豚肉のごまアップルソース コンソメスープ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	ソフトフランスパン 三温糖, ごま, じゃがいも いちごジャム マヨネーズ, 米ぬか油	牛乳 豚ロース塩・コショウ ベーコン ロースハム	しょうが, にんにく りんご, 玉葱, にんじん とうもろこし, チンゲンサイ パセリ, キャベツ, きゅうり	酒, 醤油, みりん 昆布, こしょう チキンブイヨン コンソメ, 食塩	761	32.2
20	金	ご飯 あじフライ (ソース) すいとん(群馬県) コロコロきゅうり	○	精白米 , 強化米 米ぬか油 すいとん	牛乳, あじフライ 鶏肉 油揚げ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ きゅうり こまつな	中濃ソース, 煮干し かつお節, 醤油, 食塩 和風だし 冷やし中華スープ	835	27.8
23	月	天皇誕生日							
24	火	ご飯 ビビンバ (肉炒め) 中華風豆腐スープ 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, 澱粉 ごま, 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐, わかめ	にんにく, しょうが, 玉葱 ぜんまい, にんじん だいこん, こまつな もやし	トウバンジャン, 酒 テンメンジャン 醤油, 鶏がらスープ 中華だし, 醤油, 食塩, 酢	826	37.2
25	水	麦ごはん チキンカツ ポークカレー 海藻サラダ	○	精白米 , 麦, 米ぬか油 じゃがいも	牛乳, チキンカツ 豚肉 ミルクカルシウム チーズ, 海藻ミックス	にんにく, にんじん, 玉葱 きゅうり, キャベツ	こしょう カレールウ 冷やし中華スープ	935	27.1
26	木	ご飯 かに玉 ワントンスープ 大豆もやしのナムル(ドレボトル)	○	精白米 , 強化米 澱粉, 米ぬか油, ごま油 ワントンの皮, 上白糖 韓国ナムルドレッシング	牛乳, かに玉 豚肉	にんじん, 玉葱, ほうれん草 こまつな, 大豆もやし にら, しょうが, にんにく もやし, ねぎ	醤油, 昆布, かつお節 中華だし, 食塩, 酢, 醤油 チキンブイヨン 鶏がらスープ	742	26.8
27	金	地粉うどん ちくわの磯辺揚げ あんかけうどん汁 こまつなと油揚げのお浸し	○	地粉うどん, 薄力粉 米ぬか油, 澱粉	牛乳, ちくわ あおのり 鶏肉 なると, 油揚げ	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	煮干し かつお節 さば節 和風だし, 醤油, 酒, みりん	838	34.6
給食回数 18 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 **一部杉戸町産の食材を使用しています。**
- ※ 20日は、「食育の日」です。「郷土料理」(群馬県) マーク ➡

2 月平均栄養摂取量				
エネルギー	810kcal			
タンパク質	30.2g			
炭水化物	117.9g			
脂質	24.2g(26.9%)			
食塩相当量	3.4g			