



がつぶん しょうがっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
3 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)
2	月	ごはん にんじんシュウマイ ちゅうかふうコーンスープ やさいのいためもの	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら	ぎゅうにゅう にんじんシュウマイ たまご, ぶたにく	にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし とうもろこし	クリームコーン ちゅうかだし しょうゆ, しお こしょう	646 22.6
3	火	とりたまそぼろごはん あじいちやぼし みそけんちんじる こまつなのいとかまあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう こんにやく, さといも	ぎゅうにゅう, とりにく スクランブルエッグ, あぶらあげ とうふ, あじいちやぼし かまぼこ, かつおぶし	グリンピース, にんじん ほうれんそう, ねぎ, こまつな もやし, キャベツ, だいこん	わふうだし, みりん しお, しょうゆ, みそ かつおぶし, にぼし	613 31.7
4	水	むぎごはん チキンカレー ハムサラダ	○	こめ, むぎ, あぶら じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう とりにく, チキンハム ミルクカルシウム	にんにく, にんじん, たまねぎ ソニオン, トマト, りんご キャベツ, きゅうり, パセリ	こしょう, ウスターソース ケチャップ, カレーゆ す, しお	707 23.6
5	木	こどもパンスライス クリスピーチキン コーンチャウダー グリーンサラダ(ドレボトル)	○	こどもパンスライス あぶら, バター かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう クリスピーチキン とりにく	にんじん, たまねぎ, はくさい マッシュルーム, とうもろこし ほうれんそう, キャベツ さやいんげん, きゅうり	ベジタブルソース ホトリ焼 コンソメ	688 25.2
6	金	ごはん にくだんごのあまずあん いそに さんしょくごまあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく じゃがいも, さとう ごま	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん とりにく, ひじき, だいず ちくわ	にんじん, さやいんげん ほうれんそう, もやし	こんぶ, かつおぶし わふうだし しょうゆ	707 28.8
9	月	ごはん ヤンニョムチキン かんこくチゲじる プルコギ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう, ごま ごまあぶら, しらたき プルコギ	ぎゅうにゅう とりもしお・コンソウづけ ぶたにく, とうふ	にんにく, たまねぎ, しょうが にんじん, だいこん, たけのこ はくさい (キムチづけ) こまつな, ねぎ, にら	ケチャップ, コチュジャン, みそ みりん, こしょう, こんぶ しょうゆ, トウバンソジャン しお, ちゅうかだし, さけ	688 29.3
10	火	ごはん ギンヒラスパジルソース カレースープ シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら わふうごまドレッシング	ぎゅうにゅう ギンヒラスパジルソース ミートボール, えび うずらのたまご	にんじん, たまねぎ, 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, カレーゆ しょうゆ, しお こしょう	679 27.3
11	水	ちやめし おでん あつやきたまご ささみとやさいののりずあえ	○	こめ, きょうかまい じゃがいも こんにやく, さとう	ぎゅうにゅう, とりだんご さつまあげ, とりにく うずらのたまご, こんぶ あつやきたまご, のり	だいこん, こまつな, もやし にんじん, キャベツ	しょうゆ, さけ こんぶ, かつおぶし わふうだし, しお, す	637 26.4
12	木	ごはん ささみフライ (ソース) ひよこまめのスープ えだまめサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, ソイドレッシング	ぎゅうにゅう ささみフライ, ベーコン ひよこまめ, ひじき	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, えだまめ きりぼしだいこん, パセリ	ソース, コンソメ, しお こしょう	654 25.1
13	金	ホットちゅうかめん マーボーラーメンスープ おこのみやき (ソース) ひじきのみそあえ	○	ホットちゅうかめん あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら おこのみやき	ぎゅうにゅう とうふ, ロースハム ぶたにく, ひじき	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ にら, ねぎ, れんこん, きゅうり	トウバンソジャン, ラーメンスープ ボーグアイソ, ソース, みりん オスターソース, こしょう, みそ ちゅうかだし, しょうゆ	687 30.3
16	月	ごはん タンドリーチキン マカロニスープ ブロッコリーサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも マカロニ かおりごまドレッシング	ぎゅうにゅう タンドリーチキン とりにく	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, パセリ ブロッコリー, きゅうり	こしょう, しお しょうゆ, コンソメ	653 25.4
17	火	なめし わふうハンバーグ とうふとだいこんのみそしる もやしのにびたし	○	こめ, きょうかまい さとう, でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ, あぶらあげ ハンバーグ, わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ こまつな, しめじ, もやし	しょうゆ, なめしのもと さばぶし, にぼし かつおぶし, みそ, さけ わふうだし, みりん	675 26.2
18	水	ごはん いかのキムチあげ とうふとわかめのスープ ホイコーロー	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら さとう, でんぷん ごま	ぎゅうにゅう いかのキムチあげ, とうふ わかめ, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, ねぎ にんにく, しょうが, キャベツ しめじ, あおピーマン	こしょう, テンジンジャン とりがらスープ, ブイヨン, みそ ちゅうかだし, こんぶ オスターソース, しお, しょうゆ	668 27.9
19	木	コッペパンスライス フランクフルトケチャップソース はくさいベーコンスープ コーンサラダ(ドレボトル) チョコケーキ	○	コッペパンスライス あぶら, さとう でんぷん コンクリーミートドレッシング チョコケーキ	ぎゅうにゅう フランクフルト, ベーコン	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, はくさい キャベツ, あかピーマン きピーマン, さやいんげん とうもろこし	あかワケ, しょうゆ ソース, コンソメ ケチャップ, こしょう しお	659 27.8
給食回数 14 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。
※ ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。

3 月平均栄養摂取量

エネルギー	669kcal
タンパク質	27.0g
炭水化物	93.9g
脂質	20.6g(27.7%)
食塩相当量	2.9g

