

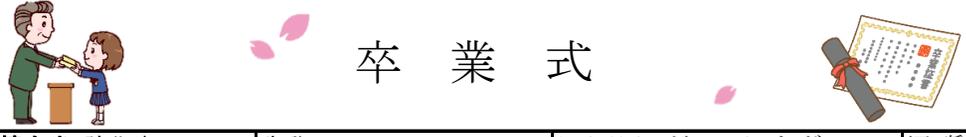


# 3月分 中学校給食予定献立表



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 (Kcal) たん白質 (g)
2	月	ご飯 にんじんシュウマイ 中華風コーンスープ 野菜の炒め物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油	牛乳 にんじんシュウマイ たまご, 豚肉	にんじん, 玉葱, とうもろこし キャベツ, もやし	クリームコーン 中華だし, こしょう 醤油, 食塩	803 27.2
3	火	鶏玉そぼろご飯 あじ一夜干し みそけんちん汁 こまつなの糸かま和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 こんにゃく, さと芋	牛乳 スクランブルエッグ, かつお節 あじ一夜干し, 豆腐, 鶏肉 油揚げ, かまぼこ	グリーンピース, にんじん だいこん, ほうれん草, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ	かつお節, 煮干し 和風だし, みりん 食塩, 醤油, みそ	760 39.0
4	水	麦ごはん チキンカレー ハムサラダ	○	精白米, 麦, 米ぬか油 じゃがいも, 上白糖 米ぬかサラダ油	牛乳 チキンハム, 鶏肉 ミルクカルシウム	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, トマト, きゅうり キャベツ, パセリ, りんご	こしょう, 穀物酢, 食塩 ウスターソース カレールウ, ケチャップ	869 27.6
5	木	【3年生最後の給食】 子供パンスライス クリスピーチキン コーンチャウダー グリーンサラダ(トレポトル) ●チョコケーキ (3年生のみ)	○	子供パンスライス 米ぬか油, バター 柑橘ドレッシング チョコケーキ (3年生のみ)	牛乳 クリスピーチキン 鶏肉	にんじん, 玉葱, はくさい マッシュルーム, さやいんげん とうもろこし, きゅうり ほうれん草, キャベツ	ベシャメルソース ホワイトルウ コンソメ	871 31.1
6	金	ご飯 肉団子の甘酢あん 磯煮 三色ごま和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 こんにゃく, ごま じゃがいも	牛乳 肉団子の甘酢あん 鶏肉, ひじき, 大豆, 竹輪	にんじん, さやいんげん ほうれん草, もやし	昆布, 醤油 かつお節 和風だし	770 29.7
9	月	ご飯 ささみフライ (ソース) ひよこ豆のスープ 枝豆サラダ(トレポトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 ソイドレッシング	牛乳 ささみフライ, ひじき ベーコン, ひよこ豆	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム, えだまめ パセリ, 切干しだいこん	中濃ソース コンソメ, 食塩 こしょう	815 29.9
10	火	茶飯 おでん 厚焼き玉子 ささみと野菜ののり酢和え	○	精白米, 強化米 じゃがいも, 上白糖 こんにゃく, 三温糖	牛乳 昆布, 鶏団子, 鶏肉 さつま揚げ, 厚焼き玉子 うずらの卵, のり	だいこん, こまつな, もやし にんじん, キャベツ	醤油, 酒, 食塩, 穀物酢 和風だし, 昆布 かつお節	778 31.5
11	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(トレポトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 和風ごまドレッシング	牛乳 ギンヒラスバジルソース, えび ミートボール, うずらの卵	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム, ブロッコリー パセリ, とうもろこし	コンソメ, 醤油, 食塩 カレールウ こしょう	838 33.2
12	木	ご飯 ヤンニョムチキン 韓国チゲ汁 ブルコギ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 ごま, ごま油, 上白糖 しらたき	牛乳 鶏皮付塩・コショウ漬 豆腐, 豚肉	にんにく, 玉葱, しょうが にんじん, だいこん, こまつな たけのこ, ねぎ, にはくさい(キムチ漬)	ケチャップ, 醤油, 食塩 コチュジャン, トウバンジャン みりん, 酒, 中華だし 昆布, こしょう, みそ	847 35.8
13	金	 <h2 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">卒業式</h2>						
16	月	菜飯 和風ハンバーグ 豆腐と大根のみそ汁 もやしの煮浸し	○	精白米, 強化米 澱粉, 三温糖	牛乳 豆腐, 油揚げ, わかめ ハンバーグ	にんじん, だいこん, ねぎ こまつな, しめじ, もやし	酒, 醤油, みりん, みそ 煮干し, さば節, 和風だし かつお節, 菜飯の素	840 32.1
17	火	ご飯 いかのキムチ揚げ 豆腐とわかめのスープ ホイコーロー	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油 三温糖, 澱粉, ごま	牛乳 いかのキムチ揚げ 豆腐, わかめ, 豚肉	にんじん, 玉葱, ねぎ, にんにく しょうが, キャベツ, しめじ 青ピーマン	昆布, テンメンジャン, 酒 鶏がらスープ, 醤油, 食塩 チキソフイソ, こしょう, みそ 中華だし, オイスターソース	825 33.9
18	水	ご飯 タンドリーチキン マカロニスープ ブロッコリーサラダ(トレポトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも マカロニ, 米ぬかサラダ油 香りごまドレッシング	牛乳 鶏肉, タンドリーチキン	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム, ブロッコリー パセリ, きゅうり	こしょう, 食塩 醤油, コンソメ	802 28.6
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 白菜ベーコンスープ コーンサラダ(トレポトル) チョコケーキ	○	コッペパンスライス 米ぬか油, 三温糖, 澱粉 コンクリートドレッシング チョコケーキ	牛乳 フランクフルト ベーコン	にんじん, 玉葱, はくさい マッシュルーム, キャベツ 赤ピーマン, 黄ピーマン さやいんげん, とうもろこし	ワイン, こしょう, 食塩 醤油, ケチャップ 中濃ソース コンソメ	821 33.5

給食回数 13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。**

### 3月平均栄養摂取量

エネルギー	828kcal
タンパク質	32.2g
炭水化物	118.8g
脂質	24.9g(27.1%)
食塩相当量	3.7g

