



4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 (Kcal) 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)	ちょうみりょうい	
10	金	ご飯 鶏の唐揚げ なめこ汁 こまつなのおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉	牛乳 鶏モモ皮付ニンニク生姜醤油漬 豆腐, 油揚げ かつお節	なめこ, だいこん, ねぎ こまつな, キャベツ れんこん	煮干し かつお節 和風だし, 穀物酢 みそ, 醤油, みりん	794 24.5
13	月	ご飯 さわらの西京焼き 豚汁 ほうれん草のごま和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 こんにゃく, じゃがいも ごま, 上白糖	牛乳 さわらの西京漬け 豚肉 豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん ごぼう, ねぎ ほうれん草, もやし	煮干し かつお節 和風だし みそ, 醤油	777 34.2
14	火	わかめご飯 厚焼き玉子 鶏団子のみそ汁 キャベツの磯香り and え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さといも こんにゃく	牛乳, 炊き込みわかめの素 厚焼き玉子 鶏団子, 豆腐 油揚げ, かまぼこ, あおのり	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	769 30.4
15	水	ご飯 たらのチリソースがけ わかめスープ 三色ナムル	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 澱粉, ごま	牛乳, たら澱粉付 わかめ	しょうが, ねぎ, にんじん, 玉葱 ほうれん草 大豆もやし, こまつな	トウバンジャン, ケチャップ 昆布, かつお節, 中華だし チキンピジョン, こしょう 鶏がらスープ, 食塩 オイスターソース, 醤油, 穀物酢	738 27.8
16	木	メロンパン 鶏のトマトソース煮 コーンチャウダー ブロッコリーのサラダ(ドレボトル)	○	スクールメロンパン 米ぬか油, じゃがいも バター ソイドレッシング	牛乳 鶏のトマトソース煮 ベーコン ロースハム	にんじん, 玉葱 マッシュルーム とうもろこし, ほうれん草 ブロッコリー, きゅうり, キャベツ	ベジメタルソース ホワイトルウ コンソメ	934 37.1
17	金	ご飯 ハンバーグケチャップソース 具だくさんスープ コーンサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 澱粉 米ぬか油, じゃがいも サウザンアイランドドレッシング	牛乳, ハンバーグ 鶏肉	ブルーイン, にんじん 玉葱, キャベツ, こまつな とうもろこし, きゅうり	中濃ソース, ケチャップ こしょう, 醤油 チキンピジョン コンソメ, 食塩	858 27.6
20	月	ご飯 春巻き 中華風豆腐スープ 春雨とひき肉の炒め物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉 はるさめ, 三温糖 ごま油	牛乳, 春巻き 鶏肉 豆腐 わかめ, 豚肉	にんじん, だいこん こまつな, しょうが たけのこ 干し椎茸, チンゲンサイ	鶏がらスープ 中華だし 醤油, 食塩 オイスターソース, 酒	831 24.1
21	火	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き じゃが芋と生揚げのみそ汁 こまつなの煮浸し	○	精白米, 強化米 マヨネーズ じゃがいも	牛乳, しろさけ 生揚げ 油揚げ	玉葱, パセリ, にんじん ほうれん草, ねぎ こまつな, もやし	みそ 煮干し かつお節 和風だし, 醤油, みりん	798 32.8
22	水	麦ごはん ポークカレー こんにゃくサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 麦, 米ぬか油 じゃがいも, 三温糖 こんにゃく 青じそドレッシング	牛乳 豚肉 スキムミルク ミルクカルシウム, チーズ	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, トマト りんご グリーンピース, キャベツ, きゅうり	こしょう ケチャップ ウスターソース 赤ワイン, カレールウ	870 28.0
23	木	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, 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, たら, 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	838 31.7
24	金	ホット中華麺 イカチヂミ 醤油ラーメンスープ もやしのサラダ	○	ホット中華麺 イカチヂミ 米ぬか油, ごま油	牛乳 豚肉 なると わかめ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, もやし, メンマ とうもろこし, たら, ねぎ きゅうり	煮干し, 昆布, 中華だし こしょう, 醤油 オイスターソース 冷し中華スープ	785 29.6
27	月	ご飯 鶏の照り焼き 豆腐とわかめのみそ汁 かんぴょうのごまみそ和え	○	精白米, 強化米 三温糖, 米ぬかサラダ油 ごま ごま油	牛乳 鶏モモ皮付酒みりん醤油漬 豆腐, 油揚げ わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ かんぴょう, キャベツ こまつな さやいんげん, とうもろこし	焼き鳥のタレ 煮干し かつお節 和風だし, みそ, 醤油	790 32.6
28	火	ご飯 チキンカツ(ソース) 野菜スープ シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油 和風ごまドレッシング	牛乳, チキンカツ わかめ えび	にんじん, 玉葱, チンゲンサイ とうもろこし ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	中濃ソース, 昆布 かつお節, コンソメ チキンピジョン 鶏がらスープ, 醤油, 食塩 オイスターソース, こしょう	816 31.2
29	水	昭和の日						
30	木	さきたまライスボールパン タンドリーチキン ミネストローネ ポテトサラダ(マヨネーズ)	○	さきたまライスボールパン 米ぬか油, じゃがいも マカロニ, 米ぬかサラダ油 上白糖, マヨネーズ	牛乳 タンドリーチキン ベーコン ロースハム	にんにく, にんじん, 玉葱 キャベツ, トマト きゅうり, とうもろこし	昆布 こしょう, 食塩 鶏がらスープ, コンソメ チキンピジョン, 穀物酢	862 41.0

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。
- ※ 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。
- ※ 魚の切り身には、骨がある場合があります。気を付けて食べましょう。
- ※ **太字の食材は、杉戸町産です。**

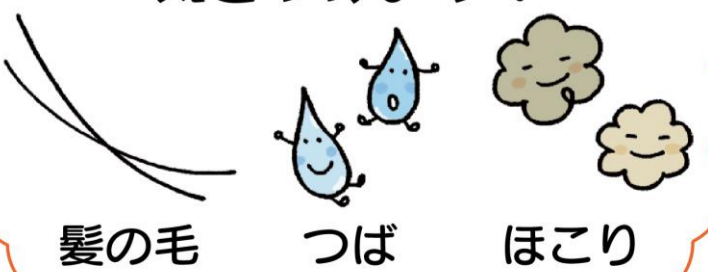
4月平均栄養摂取量	
エネルギー	819kcal
タンパク質	30.9g
炭水化物	120.2g
脂質	23.8g(26.2%)
食塩相当量	3.4g

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



**給食に入らないように
気をつけよう！**



髪の毛 つば ほこり