



5月分 中学校給食予定献立表



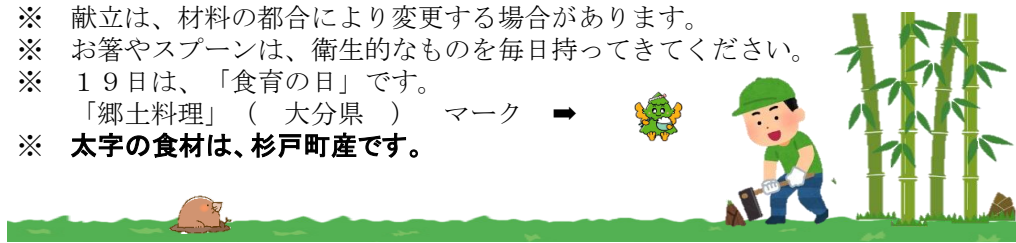
杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和8年

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 (Kcal) たんぱく質 (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)	調味料類	
1	金	箭おこわ風ご飯 あじ一夜干し 豆腐と大根のみそ汁 もやしのごま酢和え、柏餅	○	精白米, 強化米 古代米, 米ぬか油, 三温糖 米ぬかサダ油, ごま 柏餅	牛乳 油揚げ, 鶏肉, わかめ あじ一夜干し, 豆腐	にんじん, たけのこ だいこん, ねぎ, もやし, きゅうり	醤油, 酒, 食塩 和風だし, みりん 煮干し, さば節, みそ かつお節, 穀物酢	822 36.0
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	ココア揚げパン ウインナーの卵巻き ボルシチ カリフラワーサラダ(トレポトル)	○	ツイストパン 米ぬか油, じゃがいも グラニュー糖, 上白糖 イタリアントレッツァ	牛乳 ウインナーの卵巻き 豚肉, 生クリーム	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, キャベツ ピーツ, トマト, きゅうり パセリ, カリフラワー	ココア, 残アイソ 昆布, 鶏がらスープ こしょう, 食塩 コンソメ	800 31.8
8	金	ご飯 かに玉 水餃子 春雨サラダ	○	精白米, 強化米 澱粉, 米ぬか油, ごま油 緑豆はるさめ, 上白糖	牛乳 水餃子, かに玉 豆腐, スクランブルエッグ	にんじん, 玉葱, きくらげ もやし, ほうれん草 キャベツ, きゅうり	冷し中華スープ 醤油, 中華だし, 食塩 穀物酢, こしょう	760 24.6
11	月	ご飯 カレイの竜田揚げ じゃがいもと豆腐のみそ汁 鶏と大根の炒め煮	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも こんにゃく, 澱粉	牛乳 カレイの竜田揚げ, 鶏肉 豆腐, 油揚げ, わかめ	にんじん, だいこん しょうが, ねぎ	煮干し, 和風だし かつお節, さば節 みそ, みりん, 醤油	800 30.9
12	火	麦ごはん チキンカレー ツナサラダ(トレポトル)	○	精白米, 麦, 米ぬか油 じゃがいも 柑橘ドレッシング	牛乳, 鶏肉, スキムミルク ミルクカルシウム, まぐろ	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, トマト, もやし りんご, キャベツ, きゅうり	こしょう, カレールウ ウスターソース ケチャップ	858 27.9
13	水	ご飯 鶏の照り焼き 八宝菜 中華風サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉, ごま油 緑豆はるさめ, 上白糖	牛乳 鶏皮付酒みりん醤油漬 豚肉, ボンレスハム, わかめ いか, えび, うずらの卵	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, 干し椎茸, チンゲンサイ きくらげ, キャベツ たけのこ, ねぎ, きゅうり	焼き鳥の丸, 穀物酢, 醤油 昆布, 中華だし, こしょう 残アイソ, 食塩, みりん 鶏がらスープ, オイスターソース	800 35.9
14	木	ご飯 ハンバーグ(ポトルケチャップ) うずらの卵のスープ チキンハムサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 米ぬかサダ油, 上白糖	牛乳 鶏肉, ハンバーグ うずらの卵, チキンハム	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム パセリ, きゅうり	ケチャップ, 食塩 コンソメ, 醤油 こしょう, 穀物酢	828 30.2
15	金	地粉うどん 山菜うどん汁 鶏の磯辺天ぷら 野菜と竹輪のおかか和え	○	地粉うどん, 米ぬか油	牛乳 なると, 鶏肉, かつお節 鶏の磯辺天ぷら, 竹輪	にんじん, たけのこ しめじ, ほうれん草, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ 山菜ミックス	かつお節, みりん さば節, 食塩, 醤油 和風だし, 昆布	776 36.1
18	月	ご飯 ささみフライ (ソース) マカロニスープ シーザーサラダ(トレポトル・クルトン)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも マカロニ, 米ぬかサダ油 シーザードレッシング, クルトン	牛乳 ささみフライ 鶏肉	にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ マッシュルーム, きゅうり 黄ピーマン, 赤ピーマン	中濃ソース こしょう, 食塩 コンソメ, 醤油	805 26.0
19	火	ひじき飯(大分県) 信田あんかけ さといもと生揚げのみそ汁 炒り卵と野菜の和え物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 ごま, 澱粉 さといも, 上白糖	牛乳 ひじき, 豚肉, わかめ さつま揚げ, 生揚げ 信田蒸し, スクランブルエッグ	にんじん, ごぼう, 干し椎茸 グリーンピース, だいこん, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ	醤油, 酒, みりん 和風だし, みそ, 昆布 かつお節, さば節 穀物酢	774 30.5
20	注 ①	水 ご飯 えびシュウマイ 春雨と野菜のスープ ホイコーロー	○	精白米, 強化米 じゃがいも, ごま油 緑豆はるさめ, 澱粉 米ぬか油, 三温糖	牛乳 えびシュウマイ 豚肉	にんじん, 玉葱, もやし, ねぎ こまつな, にんにく, しょうが キャベツ, しめじ, 青ピーマン	昆布, テンメツヤン, みそ 中華だし, 食塩, こしょう 残アイソ, オイスターソース 鶏がらスープ, 醤油	830 29.0
21	木	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;"> 注① 杉戸南中・・・20日 学総大会四地区予選 (給食なし) 注② 杉戸中・・・22日 学総大会四地区予選 (給食なし) </div> <div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">学総大会四地区予選</h2> </div> <div style="text-align: right;"> </div> </div>						
22	注 ②	金 ご飯 鮭の柚子麴漬け キャベツと豆腐のみそ汁 切り干し大根の煮物	○	精白米, 強化米 じゃがいも, 米ぬか油 こんにゃく, 三温糖	牛乳 鮭の柚子麴漬け, 豚肉 豆腐, 油揚げ, さつま揚げ	にんじん, キャベツ こまつな, 切干しだいこん グリーンピース	昆布, 酒, 醤油 かつお節 和風だし, みそ	767 35.2
25	月	いろいろ混ぜご飯 肉団子の甘酢あん みそけんちん汁 ほうれんそうの煮浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油, さといも こんにゃく	牛乳 肉団子の甘酢あん 豚肉, 豆腐, 油揚げ	にんじん, だいこん ほうれん草, ねぎ, もやし	7種野菜のご飯の素 かつお節, みそ さば節, 醤油, みりん 煮干し, 和風だし	813 29.2
26	火	ご飯 メンチカツ (ソース) ひよこ豆のスープ 野菜のカレーソース	○	精白米, 強化米 米ぬか油, バター	牛乳 ベーコン, メンチカツ ひよこ豆, 鶏肉	にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ マッシュルーム, とうもろこし ソニオン, ミックスベジタブル さやいんげん, ほうれん草	中濃ソース コンソメ, 食塩 こしょう, カレー粉	830 28.6
27	水	ご飯 さわらの西京漬け 筑前煮 キャベツの塩昆布和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 こんにゃく, ごま油 さといも	牛乳 鶏肉, さわらの西京漬 竹輪, うずらの卵, 塩昆布	にんじん, ごぼう れんこん, だいこん, キャベツ さやいんげん, きゅうり	酒, 和風だし 醤油, 穀物酢	785 32.7
28	木	ご飯 鶏のから揚げ南蛮だれ 卵入り中華スープ もやしのごま風味	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, 澱粉	牛乳 鶏皮付コンキ生姜醤油漬 鶏肉, 豆腐, たまご	ねぎ, しょうが, にんじん, 玉葱 きくらげ, もやし, きゅうり ほうれん草, 大豆もやし	醤油, 穀物酢, 食塩 こしょう, 中華だし 冷し中華スープ	842 28.5
29	金	ホット中華麺 麻婆ラーメンスープ ショウロンポウ 三色ナムル	○	ホット中華麺 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, ごま, 三温糖	牛乳 豚肉, 鶏肉, 豆腐 ショウロンポウ	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, たけのこ, 大豆もやし 干し椎茸, なら, ねぎ, こまつな	トウバンジャン, 醤油, みそ 醤油ラーメンスープ, こしょう ポークアイソ, 穀物酢 オイスターソース, 中華だし	845 37.3

給食回数 17回

- ※ 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。
- ※ 19日は、「食育の日」です。
「郷土料理」(大分県) マーク →
- ※ **太字の食材は、杉戸町産です。**



5月平均栄養摂取量	
エネルギー	810kcal
タンパク質	31.4g
炭水化物	119.4g
脂質	23.0g(25.6%)
食塩相当量	3.9g

