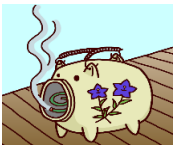


令和8年



7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

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)	調味料類	
1	水	ご飯 コーン入りシュウマイ 家常豆腐(ジャージョントウ) 春雨サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉 はるさめ, 上白糖	牛乳 コーン入りシュウマイ 豚肉, 生揚げ, ひじき	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, たけのこ, きゅうり, もやし 干し椎茸, 青ピーマン, キャベツ	冷し中華スープ こしょう, 鶏がらスープ 醤油, トウバンジャン オイスターソース, 酒	841 34.9
2	木	キャラメル揚げパン スペインオムレツ(ケチャップ) マカロニチャウダー 枝豆サラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, グラニュー糖, コffee 米ぬか油, 米ぬかサラダ油 キャラメルシュガー, 上白糖 じゃがいも, ソイドレッシング	牛乳 スペインオムレツ ベーコン, ひじき	にんじん, 玉葱, パセリ えだまめ, キャベツ 切干しだいこん	ケチャップ, 塩 こしょう, コンソメ ベシヤメルソース	792 25.4
3	金	ご飯 豚肉のごま焼き イナムドゥチ チャンプルー	○	精白米, 強化米 ごま, こんにやく 米ぬか油	牛乳 豚ロースみりん醤油漬 豚肉, 豆腐, スクランプルエッグ かまぼこ, かつお節	にんじん, 干し椎茸 もやし, ブッキーニ, にら	かつお節, 和風だし 昆布, みそ, こしょう 豚ガラスープ, 塩 中華だし	850 36.0
6	月	ご飯 ささみのレモン煮 さといもと生揚げのみそ汁 キャベツの塩昆布和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 さといも, ごま油	牛乳 鶏ささみ塩・コショウ澱粉付 生揚げ, わかめ, 塩昆布	レモン, にんじん, だいこん, ねぎ こまつな , キャベツ, きゅうり	醤油, 和風だし, みそ 昆布, さば節 かつお節	800 29.8
7	火	チキンライス 星型ハンバーグのかぼすソース ひよこ豆のスープ コーンサラダ(ドレボトル) 七タゼリー	○	精白米, 強化米 バター, 米ぬか油, 澱粉 上白糖, イタリアンドレッシング 七タゼリー	牛乳 星型ハンバーグ, 鶏肉 ベーコン, ひよこ豆 かまぼこ	にんじん, 玉葱, マッシュルーム ミックスベジタブル, キャベツ , 赤ピーマン, 黄ピーマン, さやいんげん えのきたけ, かぼす, とうもろこし パセリ, トマト	醤油, 穀物酢 こしょう, コンソメ ケチャップ, 塩	851 30.3
8	水	ご飯 鮭の照り焼き みそけんちん汁 五目豆	○	精白米, 強化米 米ぬか油, こんにやく さといも, 三温糖	牛乳 豆腐, 油揚げ, さつま揚げ 大豆, 鮭の照り焼き	にんじん, だいこん, 干し椎茸 ごぼう, ねぎ , さやいんげん	煮干し, みそ, 醤油 かつお節, みりん さば節, 和風だし,	784 34.7
9	木	ご飯 かに玉 肉団子スープ ささみと春雨のサラダ	○	精白米, 強化米 澱粉, 米ぬか油, ごま油 はるさめ, 上白糖	牛乳 豆腐, かに玉, 鶏肉 ミートボール	にんじん, 玉葱, こまつな ねぎ , キャベツ, きゅうり, もやし	醤油, 冷し中華スープ 中華だし, こしょう チキンブイヨン, 穀物酢, 塩	760 25.8
10	金	地粉うどん なす南蛮汁 いかの天ぷら もやしのごま酢和え	○	地粉うどん, 米ぬか油 上白糖, 米ぬかサラダ油 ごま, 三温糖	牛乳 油揚げ, 鶏肉 いか天ぷら	にんじん, 玉葱, なす, きゅうり こまつな, ねぎ , もやし	かつお節, 塩, 穀物酢 さば節, 醤油, 和風だし	808 31.5
13	月	麦ごはん チキンカレー ゼリーポンチ	○	精白米, 麦 じゃがいも, サイダーゼリー みかんゼリー, 米ぬか油 りんごゼリー	牛乳 ミルクカルシウム, 鶏肉 スキムミルク	にんにく , にんじん, 玉葱 トマト, 青ピーマン パイン	こしょう, カレールウ 中濃ソース, 塩 ケチャップ	869 20.4
14	火	ご飯 鶏の照り焼き 肉入りワンタンスープ 中華ごまサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, ごま油 はるさめ, ごま	牛乳 鶏もも皮付酒みりん醤油漬 肉入りワンタン, 豚肉 ボンレスハム, スクランプルエッグ	しょうが, にんにく , にんじん 玉葱, もやし, にら ほうれん草, ねぎ , きゅうり	中華だし, 焼き鳥のタレ さば節, 冷し中華スープ かつお節, 昆布, 醤油, 塩 鶏がらスープ, チキンブイヨン	802 34.6
15	水	ちらし寿司 たらフライ (ソース) 豆腐と野菜のすまし汁 ほうれん草のおかか和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖 上白糖	牛乳 スクランブルエッグ, 油揚げ わかめ, かつお節 たらフライ, なんと, 豆腐	にんじん, ごぼう, 玉葱, こまつな ほうれん草, キャベツ 干し椎茸, さやいんげん	穀物酢, 塩, みりん 和風だし, 中濃ソース 醤油, かつお節, さば節	858 30.1

給食回数 11 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。
- ※ 太字の食材は、杉戸町産です。
- 2学期の給食は、8月28日(金)から始まります。



7月平均栄養摂取量



エネルギー	820kcal
タンパク質	30.4g
炭水化物	119.5g
脂質	24.5g(26.9%)
食塩相当量	3.6g

