



8・9月分

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	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)	ちょうみりょうるい	
8 / 28	金	むぎごはん チキンカレー グリーンサラダ(ドレボトル) ひゅうがなつゼリー	○	こめ, むぎ, あぶら じゃがいも かんきつドレッシング ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく 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, たまねぎ ソニオン, トマト, りんご キャベツ, きゅうり, さやいんげん	こしょう, ウスターソース ケチャップ, あかワイン カレールウ	エネルギー (Kcal) たん白質 (g) 691 23.8
8 / 31	月	ごはん にくシュウマイ マーボー豆腐 はるさめサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぶん, ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう にくシュウマイ, ぶたにく とうふ, ロースハム	しょうが, にんにく, にんじん たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ にら, ねぎ, キャベツ, きゅうり	トウバンジャン ちゅうかだし, さけ しょうゆ, みそ, す こしょう	696 28.7
1	火	ごはん さばのしおやき とうふとわかめのみそしる やさいのごまみそあえ	○	こめ, きょうかまい ごま, さとう, あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう, とうふ あぶらあげ, わかめ さばのしおやき	にんじん, だいこん, ねぎ キャベツ, こまつな, さやいんげん とうもろこし	にほし, かつおぶし わふうだし, みそ しょうゆ	611 25.5
2	水	ごはん ビビンバ (にくいため) ちゅうかふうとうふスープ ビビンバ(さんしょくナムル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら, でんぶん ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく とりにく, とうふ, わかめ	にんにく, しょうが, たまねぎ ぜんまい, にんじん, だいこん こまつな, だいずもやし	トウバンジャン, さけ テンメンジャン, しょうゆ とりがらスープ, しお, す ちゅうかだし	670 30.6
3	木	コーヒーあげパン ミートボールケチャップあじ じゃがいもとベーコンのスープ ツナサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, あぶら コーヒーシュガー さとう, じゃがいも わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ミートボールケチャップあじ ベーコン, まぐろ	にんじん, たまねぎ, とうもろこし パセリ, キャベツ, きゅうり	クリームコーン とりがらスープ, コンソメ しょうゆ, しお こしょう	589 23.0
4	金	ごはん いかのチリソースがけ ワントンスープ こまつなとわかめのサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう, でんぶん ワントンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう いかのでんぶんつき ぶたにく, わかめ	しょうが, ねぎ, にんにく にんじん, たまねぎ, もやし, にら ほうれんそう, こまつな, きゅうり とうもろこし	トウバンジャン, ケチャップ こんぶ, かつおぶし, さばぶし ちゅうかだし とりがらスープ ブイヨン, しお, しょうゆ, す	660 24.3
7	月	わかめごはん あつやきたまご とりだんこのみそしる キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さきいも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと あつやきたまご, とりだんご とうふ, あぶらあげ, しおこんぶ	にんじん, しめじ, ねぎ, キャベツ きゅうり	かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ	615 23.7
8	火	ナン オムレツ(ケチャップ) キーマカレー かいそうサラダ	○	ナン, あぶら	ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ぶたにく かいそうミックス	にんにく, にんじん, たまねぎ トマト, りんご, グリンピース きゅうり, キャベツ	ケチャップ, こしょう ウスターソース, あかワイン カレールウ ひやしちゅうかスープ	648 28.5
9	水	ごはん ホキフライ(ソース) トマトクリームスープ わふうごまサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも さとう, マカロニ バター, ごま, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ホキフライ ベーコン チーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ ソニオン, キャベツ, トマト パセリ, こまつな, とうもろこし	ソース, こんぶ とりがらスープ, ブイヨン ケチャップ, しお, コンソメ こしょう, しょうゆ	712 27.8
10	木	ごはん とりにくのさいきょうやき じゃがいもとわかめのみそしる いかとたまごのごしよくあえ	○	こめ, きょうかまい じゃがいも, あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうづけ とうふ, あぶらあげ, わかめ いか, スクランブルエッグ	にんじん, だいこん, ねぎ きゅうり, ほうれんそう	かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ す, しょうゆ	609 29.7
11	金	ホットちゅうかめん あげぎょうぎ しょうゆラーメンスープ パンバンジーサラダ	○	ホットちゅうかめん あぶら, ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう, きょうざ ぶたにく, なんと, わかめ とりにく	にんにく, しょうが, にんじん もやし, メンマ, とうもろこし にら, ねぎ, キャベツ, きゅうり	かつおぶし さばぶし, こしょう ちゅうかだし しょうゆ, す	678 27.3
14	月	ごはん みそごまチキンカツ だいこんのみそしる キャベツのいそかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごま	ぎゅうにゅう, チキンカツ とうふ, あぶらあげ, わかめ のり	にんじん, だいこん, ねぎ ほうれんそう, もやし, キャベツ	みそ, みりん わふうだし かつおぶし さばぶし, しょうゆ	653 24.6
15	火	ごはん さけのみそマヨネーズやき ぐだくさんスープ やさいサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい マヨネーズ, あぶら じゃがいも, でんぶん やさしいっぱいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう, しろさけ ぶたにく ベーコン	たまねぎ, パセリ, にんじん キャベツ, こまつな, ブロッコリー さやいんげん, とうもろこし	みそ, こしょう しょうゆ, ブイヨン コンソメ, しお	651 27.1
16	水	ごはん いかチヂミ はっぼうさい さんしょくごまあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぶん, ごまあぶら ごま, いかチヂミ	ぎゅうにゅう, ぶたにく いか, えび, うずらのたまご	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, ほししいたけ, きくらげ キャベツ, たけのこ, チンゲンサイ ほうれんそう, もやし	こんぶ, さけ, しょうゆ とりがらスープ, しお ちゅうかだし オイスターソース, こしょう	651 23.7
17	木	こどもパンスライス ハンバーグのデミソース コールスローサラダ(ドレボトル) コンソメスープ	○	こどもパンスライス コールスロードレッシング じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう, ハンバーグ ベーコン	キャベツ, きゅうり, にんじん ソース, あかワイン, こんぶ とうもろこし, パセリ チンゲンサイ	デミグラスソース, ケチャップ ソース, あかワイン, こんぶ こしょう, ブイヨン コンソメ, しょうゆ, しお	640 26.9
18	金	ごはん はるまき はるさめスープ もやしのサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, はるさめ	ぎゅうにゅう, はるまき とりにく, とうふ, えび	にんじん, たまねぎ, きくらげ こまつな, もやし, きゅうり	こしょう, しょうゆ ちゅうかだし みりん, しお ひやしちゅうかスープ	656 20.3
21	月	けいろうのひ						
22	火	こくみんのきゅうじつ						
23	水	しゅうぶんのひ						
24	木	ごはん とりのてりやき さきいもととうふのみそしる やさいのおかかあえ おつきみクレープ	○	こめ, きょうかまい さきいも, クレープ	ぎゅうにゅう とりもさけみりんしょうゆづけ とうふ, あぶらあげ, わかめ かつおぶし	にんじん, だいこん, ねぎ こまつな, もやし, キャベツ	やきとりのタレ かつおぶし さばぶし わふうだし みそ, しょうゆ	672 27.7
25	金	じごなうどん あじのさんがやき(ちばけん) きつねうどんじる ほうれんそうのごまあえ	○	じごなうどん, あぶら さとう, ごま	ぎゅうにゅう あじさんがやき とりにく, こんぶ あぶらあげ	にんじん, しめじ, ほししいたけ こまつな, ねぎ, ほうれんそう もやし	かつおぶし さばぶし, しょうゆ オイスターソース わふうだし, さけ, みりん	581 25.9
28	月	ごはん とりのからあげ じゃがいもとなまあげのみそしる こまつなのびたし	○	こめ, きょうかまい でんぶん, あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりニンニクしょうがじょうゆづけ なまあげ, あぶらあげ	にんじん, ほうれんそう, ねぎ こまつな, もやし	にほし, かつおぶし さばぶし, みそ わふうだし しょうゆ, みりん	672 20.8
29	火	ごはん タンドリーチキン やさいスープ シュリンプサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも 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 ベーコン, とりにく, えび	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, あおピーマン パセリ, ブロッコリー とうもろこし	コンソメ, しょうゆ, しお こしょう	648 28.4
30	水	ごはん ショウロンボウ キムチスープ はるさめとひきにくのいためもの	○	こめ, きょうかまい あぶら, でんぶん はるさめ, さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ショウロンボウ, ぶたにく とうふ	しょうが, にんじん, たまねぎ だいこん, ほししいたけ はくさい(キムチづけ), にら たけのこ, チンゲンサイ	こんぶ, こしょう ちゅうかだし, しょうゆ しお, トウバンジャン オイスターソース, さけ	651 23.5
給食回数		21 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。
※ 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。
※ 「きょうどりょうり」(ちばけん)マーク ➡ 

※ ふとじのしよくざいは、すぎとまちさんです。

8・9月平均栄養摂取量



エネルギー	6 5 0kcal
タンパク質	2 5. 8g
炭水化物	9 2. 6g
脂質	1 9. 6g(2 7. 1%)
食塩相当量	2. 8g