



8・9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 エネルギー (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	
8 / 28	金	麦ごはん チキンカレー グリーンサラダ(ドレボトル) 日向夏ゼリー	○	精白米, 麦, 米ぬか油 じゃがいも 柑橘ドレッシング 日向夏ゼリー	牛乳, 鶏肉 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, 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 赤ワイン, カレールウ	857 28.7
8 / 31	月	わかめご飯 厚焼き玉子 鶏団子のみそ汁 キャベツの塩昆布和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 さといも こんにゃく, ごま油	牛乳, 炊き込みわかめの素 厚焼き玉子 鶏団子, 豆腐 油揚げ, 塩昆布	にんじん, しめじ, ねぎ キャベツ, きゅうり	みそ かつお節 さば節 和風だし	762 28.6
1	火	ご飯 ビビンバ (肉炒め) 中華風豆腐スープ ビビンバ(三色ナムル)	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖 ごま油, 澱粉 ごま, 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐, わかめ	にんにく, しょうが, 玉葱 ぜんまい, にんじん だいこん, こまつな 大豆もやし	トウバンジャン, 酒 テンメンジャン 醤油, 鶏がらスープ 中華だし, 塩, 酢	829 37.4
2	水	ご飯 タンドリーチキン 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, じゃがいも 香りごまドレッシング	牛乳 タンドリーチキン ベーコン 鶏肉, えび	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム 青ピーマン, パセリ ブロッコリー, とうもろこし	コンソメ 醤油, 塩 こしょう	801 34.6
3	木	コーヒー揚げパン ミートボールケチャップ味 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, 米ぬか油 コーヒーシュガー, 上白糖 グラニュー糖, じゃがいも 和風ドレッシング	牛乳 ミートボールケチャップ味 ベーコン まぐろ	にんじん, 玉葱, とうもろこし パセリ, キャベツ, きゅうり	クリームコーン 鶏がらスープ コンソメ 醤油, 塩, こしょう	724 27.5
4	金	ご飯 ホキフライ (ソース) トマトクリームスープ 和風ごまサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも, ごま油 上白糖, マカロニ 米ぬかサラダ油, バター, ごま	牛乳, ホキフライ ベーコン チーズ	にんにく, にんじん, 玉葱 ソニオン, キャベツ トマト, パセリ こまつな, とうもろこし	中濃ソース 昆布, 鶏がらスープ チキンブイヨン, ケチャップ 塩, コンソメ, こしょう, 醤油	879 34.1
7	月	ご飯 肉シュウマイ 麻婆豆腐 春雨サラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, はるさめ 三温糖	牛乳 肉シュウマイ 豚肉, 豆腐 ロースハム	しょうが, にんにく, にんじん 玉葱, たけのこ 干し椎茸, にら, 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, 酢	847 34.1
8	火	チン オムレツ(ケチャップ) キーマカレー 海藻サラダ	○	チン, 米ぬか油	牛乳 プレーンオムレツ 豚肉 海藻ミックス	にんにく, にんじん, 玉葱 トマト りんご グリーンピース, きゅうり, キャベツ	ケチャップ こしょう ウスターソース, 赤ワイン カレールウ, 冷し中華スープ	800 35.1
9	水	ご飯 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	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 三温糖, 澱粉 ワントンの皮 ごま油, 米ぬかサラダ油	牛乳 いか切身澱粉 豚肉 わかめ	しょうが, ねぎ, にんにく にんじん, 玉葱, もやし, にら ほうれん草 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 昆布, かつお節, さば節 中華だし, 鶏がらスープ チキンブイヨン, 醤油, 塩, 酢	816 29.3
10	木	ご飯 いかチヂミ 八宝菜 三色ごま和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 上白糖, 澱粉 ごま油, ごま いかチヂミ	牛乳 豚肉 いか えび, うずらの卵	にんにく, しょうが, にんじん 玉葱, 干し椎茸 きくらげ, キャベツ, たけのこ チンゲンサイ, ほうれん草, もやし	昆布, 酒 鶏がらスープ 中華だし, オイスターソース 醤油, 塩, こしょう	805 29.0
11	金	ホット中華麺 揚げぎょうざ 醤油ラーメンスープ 棒々鶏サラダ	○	ホット中華麺 米ぬか油, ごま油 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳, ぎょうざ 豚肉 なると わかめ, 鶏肉	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	かつお節 さば節 こしょう 中華だし, 醤油, 酢	838 33.3
14	月	ご飯 鶏の唐揚げ じゃがいもと生揚げのみそ汁 こまつなの煮浸し	○	精白米, 強化米 米ぬか油, じゃがいも 澱粉	牛乳 鶏モモ皮付ニンニク生姜醤油漬 生揚げ, 油揚げ	にんじん, ほうれん草, ねぎ こまつな, もやし	煮干し かつお節 さば節 みそ, 和風だし, 醤油, みりん	831 25.0
15	火	ご飯 さばの塩焼き 豆腐とわかめのみそ汁 野菜のごまみそ和え	○	精白米, 強化米 ごま, 三温糖 米ぬかサラダ油, ごま油	牛乳, 豆腐 油揚げ わかめ さばの塩焼き	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	煮干し かつお節 和風だし, みそ 醤油	750 30.6
16	水	ご飯 鶏肉の西京焼き じゃがいもとわかめのみそ汁 いかと卵の五色和え	○	精白米, 強化米 じゃがいも 米ぬかサラダ油, 三温糖	牛乳 鶏肉の西京漬け 豆腐, 油揚げ, わかめ いか, スクランプルエッグ	にんじん, だいこん, ねぎ きゅうり, ほうれん草	かつお節 さば節 和風だし, みそ 酢, 醤油	752 36.3
17	木	子供パンスライス 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	○	子供パンスライス コールスロードレッシング じゃがいも 米ぬか油	牛乳, ハンバーグ ベーコン	キャベツ, きゅうり, にんじん とうもろこし, 玉葱 チンゲンサイ パセリ	デミグラスソース, 醤油, 塩 ケチャップ, 中濃ソース 赤ワイン, 昆布, こしょう, チキンブイヨン, コンソメ	792 32.6
18	金	ご飯 ショウロンボウ キムチスープ 春雨と挽肉の炒め物	○	精白米, 強化米 米ぬか油, 澱粉 はるさめ, 三温糖 ごま油	牛乳 ショウロンボウ 豚肉 豆腐	しょうが, にんじん, 玉葱 だいこん, はくさい(キムチ漬) にら, たけのこ 干し椎茸, チンゲンサイ	昆布, こしょう, 中華だし 醤油, 塩, トウバンジャン オイスターソース 酒	807 28.5
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	新人戦地区予選のため給食なし						
25	金	新人戦地区予選のため給食なし						
28	月	ご飯 みそごまチキンカツ 大根のみそ汁 キャベツの磯香和え	○	精白米, 強化米 米ぬか油 ごま	牛乳, チキンカツ 豆腐, 油揚げ わかめ のり	にんじん, だいこん, ねぎ ほうれん草, もやし キャベツ	みそ, みりん 和風だし 醤油 かつお節, さば節	806 30.0
29	火	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 貝だくさんスープ 野菜サラダ(ドレボトル)	○	精白米, 強化米 マヨネーズ 米ぬか油, じゃがいも, 澱粉 野菜いっぱい和風ドレッシング	牛乳, しろさけ 豚肉 ベーコン	玉葱, 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 醤油 チキンブイヨン コンソメ, 塩	806 32.6
30	水	ご飯 春巻き 春雨スープ もやしのサラダ	○	精白米, 強化米 米ぬか油 はるさめ	牛乳, 春巻き 鶏肉 豆腐, えび	にんじん, 玉葱, きくらげ こまつな, もやし, きゅうり	こしょう 醤油 中華だし, みりん 塩, 冷し中華スープ	787 23.5
給食回数		19 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。

8・9月平均栄養摂取量			
	エネルギー	800kcal	
	タンパク質	31.2g	
	炭水化物	117.0g	
	脂質	23.0g(25.9%)	
	食塩相当量	3.6g	

