



がつぶん しょうがつこうきゅうしょくよていこんだてひょう
1月分 小学校給食予定献立表

令和8年



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 エネルギー (Kcal) たん白質(g)	
				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		
9	金	ホットちゅうかめん ごもくラーメンスープ おにまんじゅう きゅうりのごまナムルふう	○	ホットちゅうかめん あぶら, おにまんじゅう さとう, ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか, えび, ぶたにく うずらのたまご	にんじん, もやし, ほししいたけ きゅうり, きくらげ, チゲソイ だいすきもやし, えのきたけ にら	かつおぶし, こんぶ オイスター・ソース, ちゅうかだし とりがらスープ, こしょう しようゆ, しお, す	668 28.6	
12	月	祝 成人 せいじんの日							
13	火	ごはん にくじやが あつやきたまご ほうれんそうのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じやがいも しらたき, さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ, ぶたにく あつやきたまご, あおのり かつおぶし	にんじん, たまねぎ, れんこん ほうれんそう, キャベツ グリンピース	わふうだし, みりん しょうゆ, す	689 27.3	
14	水	ごはん ほうれんそうシュウマイ トック チキンハムとはるさめのサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, トック はるさめ	ぎゅうにゅう ほうれんそうシュウマイ とりにく, チキンハム	にんじん, たまねぎ, だいこん ほししいたけ, こまつな, もやし きゅうり, キャベツ	しょうゆ, こしょう ちゅうかだし, しお ひやしちゅうかスープ	631 20.6	
15	木	キャラメルあげパン ミートオムレツ さつまいものシチュー えたまめサラダ(ドレボトル)	○	ツイストパン, あぶら キャラメルシュガー さとう, じやがいも さつまいも, ソドレッシング	ぎゅうにゅう ミートオムレツ, とりにく なまクリーム, ひじき	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, グリンピース えだまめ, キャベツ きりぼしだいこん	ホワイトルウ, コンソメ しお, こしょう	664 21.2	
16	金	ごはん さわらのゆうあんやき とりだんごのみそしる ごもくまめ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さといも こんにゃく, さとう	ぎゅうにゅう さわらのゆうあんづけ とりだんご, とうふ, だいす あぶらあげ, さつまあげ	にんじん, しめじ, ねぎ ほししいたけ, ごぼう さやいんげん	にぼし, かつおぶし さばぶし, わふうだし しょうゆ, みりん, みそ	685 31.8	
19	月	ごはん とりにくのさいきょうやき しらたまぞうに せんだいふのにもの (みやぎけん)	○	こめ, きょうかまい あぶら, セんだいふ しらたまだんご さとう	ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうづけ とりにく, なると さつまあげ	にんじん, ごぼう, だいこん こまつな, ほししいたけ さやいんげん, たけのこ	にぼし, かつおぶし, さけ さばぶし, わふうだし しょうゆ, しお, みりん	676 32.7	
20	火	むぎごはん ふゅやさいカレー グリーンサラダ(ドレボトル)	○	こめ, むぎ, あぶら さつまいも かおりごまドレッシング	ぎゅうにゅう チーズ, とりにく	にんにく, しょが, にんじん たまねぎ, だいこん, きゅうり キャベツ, トマト, さやいんげん	こしょう, カレールウ ソース	698 20.2	
21	水	ごはん たらのチリソースがけ やさいのとろみスープ やさいとささみのナムル	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぶん, ごまあぶら	ぎゅうにゅう たらでんぶんつき, かまぼこ ぶたにく, とりにく	しょうが, ねぎ, にんじん たまねぎ, しめじ, ほししいたけ えのきたけ, こまつな だいすきもやし, きゅうり	トウバンジヤン ちゅうかだし, ケチャップ しょうゆ, しお, こしょう	640 26.2	
22	木	ごはん ハンバーグホワイトソース はくさいベーコンスープ ツナサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン, ハンバーグ まぐろ	ミックベジタブル, にんじん マッシュルーム, はくさい キャベツ, きゅうり, たまねぎ	ベシャメルソース, コンソメ しお, こしょう, しょうゆ ひやしちゅうかスープ	674 25.3	
23	金	じごなうどん おかめうどんじる あんまん もやしのごまざあえ	○	じごなうどん あんまん, ごま さとう, あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ, なると ぶたにく	にんじん, しめじ, えのきたけ こまつな, ねぎ, もやし, きゅうり	にぼし, かつおぶし わふうだし, さばぶし しょうゆ, しお, す, みりん	684 26.9	
26	月	ごはん ささみのこうそうパンこやき ラビオリスープ ハムサラダ(マヨネーズ)	○	こめ, きょうかまい あぶら, じやがいも ラビオリ, マヨネーズ	ぎゅうにゅう ささみのこうそうパンこやき とりにく, ロースハム	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, パセリ きゅうり	こしょう, コンソメ しょうゆ, しお	666 27.6	
27	火	だいこんめし さけのてりやき じやがいもととうふのみそしる キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じやがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ, とりにく さけのてりやき, わかめ とうふ, しおこんぶ	にんじん, だいこん, たまねぎ ねぎ, キャベツ, きゅうり	しょうゆ, さけ, みそ わふうだし, さばぶし にぼし, かつおぶし みりん	635 29.8	
28	水	ごはん とりのあまざあんかけ とうふとわかめのスープ マーボーはるさめ	○	こめ, きょうかまい でんぶん, あぶら さとう, ごまあぶら はるさめ, ごま	ぎゅうにゅう とりのにんにくしょうがじょうゆづけ とうふ, わかめ, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, ねぎ しょが, にんにく, たけのこ とうもろこし, ほししいたけ	しょうゆ, みりん, オイスター・ソース さけ, ちゅうかだし, こしょう こんぶ, マーボー豆腐の素, す とりがらスープ, ブイヨン, しお, みそ	662 21.3	
29	木	スライスコッペパン ハムチーズピカタデミソース やきそば やさいサラダ(ドレボトル)	○	スライスコッペパン あぶら むしちゅうかめん やさいいっぽいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハムチーズピカタ	にんじん, たまねぎ, キャベツ にら, あおピーマン, こまつな もやし, ブロッコリー さやいんげん, とうもろこし	オイスター・ソース, デミグラスソース やきそばソース, コ ソース, ケチャップ	678 28.7	
30	金	ごはん すぎとまちやつがしらコロッケ (ソース) みそけんちんじる こまつなのサラダ(ドレボトル)	○	こめ, きょうかまい さといも, こんにゃく あぶら, わふうごまドレッシング すぎとまちやつがしらコロッケ	ぎゅうにゅう とうふ, あぶらあげ ぶたにく	にんじん, もやし, ほうれんそう ねぎ, こまつな, だいこん	わふうだし, かつおぶし さばぶし, にぼし ソース, みそ	659 20.7	

給食回数 15 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。ごりょうしょうください。
* おはしやすブーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。

* まいつき19日は、「しょくいくの日」です。

「きょうどりょうり」 (みやぎけん) マーク →

* ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。



1月平均栄養摂取量	
エネルギー	665 kcal
タンパク質	25.8 g
炭水化物	93.2 g
脂質	19.2 g (26.0 %)
食塩相当量	2.8 g

