



がつぶん しょうがっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
3月分 小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	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	エネルギー (Kcal) たん白質 (g)
2	月	ごはん にんじんシュウマイ ちゅうかふうコーンスープ やさいのいためもの	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら	ぎゅうにゅう にんじんシュウマイ たまご, ぶたにく	にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし とうもろこし	クリームコーン ちゅうかだし しょうゆ, しお こしょう	646 22.6
3	火	とりたまそぼろごはん あじいちやぼし みそけんちんじる こまつなのいとかまあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう こんにやく, さといも	ぎゅうにゅう, とりにく スクランブルエッグ, あぶらあげ とうふ, あじいちやぼし かまぼこ, かつおぶし	グリーンピース, にんじん ほうれんそう, ねぎ, こまつな もやし, キャベツ, だいこん	わふうだし, みりん しお, しょうゆ, みそ かつおぶし, にぼし	613 31.7
4	水	むぎごはん チキンカレー ハムサラダ	○	こめ, むぎ, あぶら じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう とりにく, チキンハム ミルクカルシウム	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, パセリ	こしょう, ウスターソース ケチャップ, カレール す, しお	707 23.6
5	木	こどもパンスライス クリスピーチキン コーンチャウダー グリーンサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	こどもパンスライス あぶら, バター かんきつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう クリスピーチキン とりにく	にんじん, たまねぎ, はくさい マッシュルーム, とうもろこし ほうれんそう, キャベツ さやいんげん, きゅうり	ベジタブルソース 刺身ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ コンソメ	688 25.2
6	金	ごはん にくだんごのあまずあん いそに さんしょくごまあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく じゃがいも, さとう ごま	ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあん とりにく, ひじき, だいず ちくわ	にんじん, さやいんげん ほうれんそう, もやし	こんぶ, かつおぶし わふうだし しょうゆ	707 28.8
9	月	ごはん ヤンニョムチキン かんこくチゲじる プルコギ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう, ごま ごまあぶら, しらたき プルコギ	ぎゅうにゅう とりももしお・ｺｼｮｳづけ ぶたにく, とうふ	にんにく, たまねぎ, しょうが にんじん, だいこん, たけのこ はくさい (キムチづけ) こまつな, ねぎ, なら	ケチャップ, コチュジャン, みそ みりん, こしょう, こんぶ しょうゆ, トゥバソジャン しお, ちゅうかだし, さけ	688 29.3
10	火	ごはん ギンヒラスパジルソース カレースープ シュリンプサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	こめ, きょうかまい あぶら わふうごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう ギンヒラスパジルソース ミートボール, えび うずらのたまご	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, パセリ ブロッコリー, とうもろこし	コンソメ, カレール しょうゆ, しお こしょう	679 27.3
11	水	ちゃめし おでん あつやきたまご ささみとやさいののりずあえ	○	こめ, きょうかまい じゃがいも こんにやく, さとう	ぎゅうにゅう, とりだんご さつまあげ, とりにく うずらのたまご, こんぶ あつやきたまご, のり	だいこん, こまつな, もやし にんじん, キャベツ	しょうゆ, さけ こんぶ, かつおぶし わふうだし, しお, す	637 26.4
12	木	ごはん ささみフライ (ソース) ひよこまめのスープ えだまめサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	こめ, きょうかまい あぶら, ﾈｲﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう ささみフライ, ベーコン ひよこまめ, ひじき	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, えだまめ きりぼしだいこん, パセリ	ソース, コンソメ, しお こしょう	654 25.1
13	金	ホットちゅうかめん マーボーラーメンスープ おこのみやき (ソース) ひじきのみそあえ	○	ホットちゅうかめん あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら おこのみやき	ぎゅうにゅう とうふ, ロースハム ぶたにく, ひじき	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ なら, ねぎ, れんこん, きゅうり	トゥバソジャン, ラーメンスープ ホーカクイオン, ソース, みりん ウスターソース, こしょう, みそ ちゅうかだし, しょうゆ	687 30.3
16	月	ごはん タンドリーチキン マカロニスープ ブロッコリーサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも マカロニ かおりごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぎゅうにゅう タンドリーチキン とりにく	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, パセリ ブロッコリー, きゅうり	こしょう, しお しょうゆ, コンソメ	653 25.4
17	火	なめし わふうハンバーグ とうふとだいこんのみそしる もやしのにびたし	○	こめ, きょうかまい さとう, でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ, あぶらあげ ハンバーグ, わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ こまつな, しめじ, もやし	しょうゆ, なめしのもと さばぶし, にぼし かつおぶし, みそ, さけ わふうだし, みりん	675 26.2
18	水	ごはん いかのキムチあげ とうふとわかめのスープ ホイコーロー	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら さとう, でんぷん ごま	ぎゅうにゅう いかのキムチあげ, とうふ わかめ, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, ねぎ にんにく, しょうが, キャベツ しめじ, あおピーマン	こしょう, テンジャン とりがらスープ, ﾉｲﾝ, みそ ちゅうかだし, こんぶ ウスターソース, しお, しょうゆ	668 27.9
19	木	コッペパンスライス フランクフルトケチャップソース はくさいベーコンスープ コーンサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) チョコケーキ	○	コッペパンスライス あぶら, さとう でんぷん ｺﾝｸﾘｰﾑﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チョコケーキ	ぎゅうにゅう フランクフルト, ベーコン	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, はくさい キャベツ, あかピーマン きピーマン, さやいんげん とうもろこし	あかワイン, しょうゆ ソース, コンソメ ケチャップ, こしょう しお	659 27.8

※ 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。
※ ふとじのしょくざいは、すぎとまちさんです。

3月平均栄養摂取量

エネルギー	669kcal
タンパク質	27.0g
炭水化物	93.9g
脂質	20.6g(27.7%)
食塩相当量	2.9g

