

令和8年



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

7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

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)	からだのしょうしをととのえるもの (みどり)	しょうみりょうるい	
1	水	ごはん ぶたにくのごまやき イナムドゥチ チャンプルー	○	こめ, きょうかまい ごま, あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう, かつおぶし ぶたみりんしょうゆづけ ぶたにく, かまぼこ とうふ, スクラップ® 卵	にんじん, ほししいたけ, もやし ズッキーニ, にら	かつおぶし, こしょう こんぶ, ちゅうかだし ぶたガラスープ, しお みそ, わふうだし	689 29.0
2	木	キャラメルあげパン スペインオムレツ(ケチャップ) マカロニチャウダー えだまめサラダ(ドレッシング)	○	ツイストパン, あぶら キャラメルシュガー さとう, じゃがいも マカロニ, ソフト® レッシング	ぎゅうにゅう スペインオムレツ ベーコン, ひじき	にんじん, たまねぎ, パセリ えだまめ, キャベツ きりぼしだいこん	ケチャップ こしょう, ベジタブルソース しお, コンソメ	652 21.9
3	金	ごはん コーンいりシュウマイ ジャージャンどうふ はるさめサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, でんぷん はるさめ, さとう	ぎゅうにゅう コーンいりシュウマイ ぶたにく, なまあげ, 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 あおピーマン, キャベツ, きゅうり もやし	こしょう, トマト® ジャン とりがらスープ®, さけ しょうゆ, オイスターソース ひやしちゅうかスープ®	668 28.1
6	月	ごはん ダンドリーフィッシュ みそけんちんじる ごもくまめ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さといも こんにやく, さとう	ぎゅうにゅう タンドリーフィッシュ あぶらあげ, だいず さつまあげ, とうふ	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ ほししいたけ, さやいんげん	にぼし, かつおぶし さばぶし, みりん わふうだし, みそ しょうゆ	628 25.8
7	火	チキンライス ほしがたハンバーグのかぼすソース ひよこまめのスープ コーンサラダ(ドレッシング) たなばたゼリー	○	こめ, きょうかまい バター, あぶら, さとう でんぷん, たなばたゼリー イタリアント® レッシング	ぎゅうにゅう, とりにく ほしがたハンバーグ ひよこまめ, ベーコン かまぼこ	にんじん, たまねぎ, ミックス® ベジタブル さやいんげん, とうもろこし えのきたけ, マッシュルーム キャベツ, あかピーマン, きピーマン トマト, パセリ, かぼす	こしょう コンソメ, ケチャップ® しお, しょうゆ, す	699 24.9
8	水	ごはん ささみのレモンに さといもとなまあげのみそしる キャベツのしおこんぶあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう さといも, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ささみしお・ソシ® でんぷんつき なまあげ, わかめ しおこんぶ	レモン, にんじん だいこん, こまつな, ねぎ キャベツ, きゅうり	しょうゆ, こんぶ かつおぶし さばぶし わふうだし, みそ	642 24.6
9	木	ごはん とりのてりやき にくいりワンタンスープ ちゅうかごまサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, ごまあぶら はるさめ, ごま	ぎゅうにゅう とりさけみりんしょうゆづけ ぶたにく, にくいりワンタン スクラップ® 卵®, ポンレスハム	しょうが, にんにく , にんじん たまねぎ, もやし, にら ほうれんそう, ねぎ , きゅうり	やきとりの®, しょうゆ, しお こんぶ, かつおぶし, ブイオン さばぶし, ひやしちゅうかスープ® ちゅうかだし, とりがらスープ	639 27.5
10	金	じごなうどん なすなんばんじる いかのてんぷら もやしのごまずあえ	○	じごなうどん さとう, あぶら, ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ, いかてんぷら とりにく	にんじん, たまねぎ, なす こまつな, ねぎ , もやし, きゅうり	かつおぶし, しお, す さばぶし, しょうゆ わふうだし	655 26.4
13	月	むぎごはん チキンカレー ゼリーポンチ	○	こめ, むぎ, じゃがいも あぶら, サイダーゼリー みかんゼリー りんごゼリー	ぎゅうにゅう ミルクカルシウム スキムミルク とりにく	にんにく , にんじん, たまねぎ トマト, あおピーマン, パイン	こしょう, ソース ケチャップ®, しお カレー®	707 17.6
14	火	ごはん かにたま にくだんごスープ ささみとはるさめのサラダ	○	こめ, きょうかまい さとう, でんぷん あぶら, ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ, ミートボール とりにく, かにたま	にんじん, たまねぎ, こまつな ねぎ , キャベツ, きゅうり, もやし	しょうゆ ちゅうかだし, しお す, ブイオン, こしょう ひやしちゅうかスープ®	608 21.1
15	水	ちらしずし たらフライ (ソース) とうふとやさいのすましじる ほうれんそうのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい さとう, あぶら	ぎゅうにゅう スクラップ® 卵®, あぶらあげ たらフライ, なた, とうふ わかめ, かつおぶし	にんじん, ごぼう ほししいたけ, さやいんげん たまねぎ, こまつな, ほうれんそう キャベツ	す, しお, わふうだし しょうゆ, みりん ソース, かつおぶし さばぶし	685 25.1
給食回数 11 回								

※ こんだてでは、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。
※ ふとじのしよくざいは、**すぎとまちさん**です。
● 2がっきのきゅうしよくは、**8月28日(金)**から、はじまります。



7月平均栄養摂取量

エネルギー	661kcal
タンパク質	24.7g
炭水化物	94.7g
脂質	20.4g(27.8%)
食塩相当量	2.7g

