

令和5年



学校給食予定献立表

幸手中学校

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
1	木	<b>世界の料理 コスタリカ</b>	米 麦	豚肉 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 赤パプリカ	ケチャップ しょうゆ 塩	795
		ピカディージョ・デ・パパ	じゃが芋 大豆油		にんにく	エスパニョールソース こしょう	
		牛乳		牛乳			
		チキンサラダ	ドレッシング	ほぐしささみ	キャベツ もやし 小松菜 人参		
							30.2
2	金	<b>歯の健康週刊(かみかみ献立)</b>	米 麦				829
		ご飯/かみかみ大豆	片栗粉 大豆油 砂糖	大豆		醤油 みりん	
		牛乳		牛乳			
		ハムかつ	大豆油	ハムかつ			
5	月	キャベツソテー	大豆油		キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	889
		根菜の味噌汁	じゃが芋 大豆油	豆腐 味噌	人参 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	煮干し	
		キムタクご飯	米 麦 大豆油	豚肉	白菜キムチ たくあん ねぎ	酒 醤油	
		生乳		牛乳			
5	月	鶏肉のから揚げ	片栗粉 大豆油	鶏肉	にんにく 生姜	醤油 酒	36.8
		きゅうりのごま酢和え	砂糖 ごま油 ごま		きゅうり もやし 人参	醤油 酢	
		ふわふわ卵のスープ	パン粉	鶏肉 卵 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ チンゲン菜	塩 こしょう コンソメ	
6	火	食パン/チョコレートパテ	食パン チョコレートパテ				807
		牛乳		牛乳			
		じゃがいものミートグラタン	大豆油 じゃがいも	豚肉 チーズ	玉ねぎ しめじ	ケチャップ ウスターソース	
		コーンサラダ	砂糖 ごま油		キャベツ とうもろこし 人参	塩 こしょう	
7	水	おこげの野菜スープ	おこげ	鶏肉	人参 玉ねぎ もやし 小松菜	塩 こしょう 醤油 コンソメ	30.2
7	水	肉うどん	地粉うどん 砂糖	豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	醤油 みりん 酒 塩	869
		牛乳		牛乳			
		さつま芋とひじきのかき揚げ	さつま芋 天ぷら粉 大豆油	ひじき	玉ねぎ 人参		
		おろし煮			大根	醤油 みりん	
8	木	青梅ゼリー	青梅ゼリー				29.2
		そばろご飯	米 麦 大豆油 砂糖	鶏肉	生姜 さやいんげん	醤油 酒 みりん	
		牛乳		牛乳			
		鯖の塩麹焼き		鯖		塩麹 醤油	
9	金	にらともやしのおひたし			にら 人参 もやし	醤油 みりん かつお節	785
		豚汁	大豆油 じゃが芋	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 大根 こんにゃく ねぎ	かつお節	
		カレーライス/福神漬け	米 麦 大豆油 じゃがいも	豚肉 チーズ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ	カレー粉 ウスターソース	
		牛乳	カレールウ	牛乳	福神漬け	ケチャップ	
9	金	春雨入り野菜炒め	大豆油 春雨	ベーコン	人参 キャベツ ピーマン もやし	醤油 塩 黒こしょう 中華だし	25.3
12	月	スタミナ豚丼	米 麦	豚肉	玉ねぎ 人参 にら もやし	しょうゆ 酒 塩	786
		牛乳	砂糖 大豆油		にんにく しょうが		
		わかめスープ	ごま油	鶏肉 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ チンゲン菜	塩 こしょう 中華だし	
		ヨーグルト		ヨーグルト		鶏がらスープ	
13	火	手作りデミハンバーグ	大豆油 パン粉 砂糖	豚肉 豆腐 牛乳 卵	玉ねぎ	デミグラスソース ケチャップ	790
		牛乳		牛乳			
		ブロッコリーとコーンのソテー	大豆油		ブロッコリー とうもろこし	ピューレ ウスターソース 醤油	
		じゃが芋の味噌汁	じゃが芋	味噌 厚揚げ	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	塩 こしょう	
14	水	<b>世界の料理 中国</b>	米 麦				792
		牛乳		牛乳			
		揚げしゅうまい	大豆油	しゅうまい			
		チンジャオロース	大豆油 砂糖 片栗粉	豚肉	玉ねぎ たけのこ ピーマン ねぎ	酒 醤油 塩	
15	木	春雨スープ	春雨	ベーコン 豆腐	人参 玉ねぎ チンゲン菜	オイスターソース	28.8
						醤油 塩 こしょう 中華だし 鶏がらスープ	
15	木	ツイストパン	ツイストパン				844
		牛乳		牛乳			
		ハニーマスタードチキン	はちみつ	鶏肉		塩 カレー粉 粒マスタード	
		ビタミンサラダ	ドレッシング		赤パプリカ キャベツ 枝豆		
16	金	クラムチャウダー	じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン あさり 牛乳	人参 玉ねぎ	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	32.5
16	金	<b>郷土料理 栃木</b>	米 麦				847
		牛乳		牛乳			
		足利とんかつ	天ぷら粉 パン粉 大豆油	豚肉		ケチャップ 中濃ソース みりん	
		和風サラダ	大豆油 砂糖 片栗粉		キャベツ 小松菜 人参	しょうゆ 酢 塩	
19	月	かんぴょうの味噌汁		豆腐 卵 味噌	人参 玉ねぎ かんぴょう にら	煮干し	34.4
19	月	<b>世界の料理 韓国</b>	米 麦 ごま油 砂糖	豚肉	にんにく 人参 もやし 小松菜	醤油 コチジャン	822
		牛乳	ごま	牛乳		トウバンジャン	
		スンドゥブスープ	ごま油	鶏肉 豆腐 あさり 味噌	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	酒 コチジャン 醤油	
		レモンカスタードタルト	レモンカスタードタルト		白菜キムチ にら	中華だし	
20	火	黒パン/いちごジャム	黒パン いちごジャム				819
		牛乳		牛乳			
		キッシュオムレツ	大豆油	ハム チーズ 卵 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ	塩 こしょう	
		コールスローサラダ	ドレッシング		赤パプリカ キャベツ とうもろこし		
20	火	ミネストローネスープ	大豆油 じゃが芋 砂糖	豚肉 大豆	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ	塩 こしょう 白ワイン コンソメ	32.2
					トマト	ケチャップ	

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			力や熱になる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
21	水	食育の日 埼玉県	中華麺	豚肉 豆腐	生姜 人参 玉ねぎ たら ねぎ	塩 こしょう トウバンジャン	840
		豆腐ラーメン	片栗粉 ごま油			醤油 鶏がらスープ 中華だし	
		牛乳		牛乳			
		味噌ポテト	じゃが芋 小麦粉	味噌		醤油 みりん	
22	木	野菜炒め	大豆油 砂糖				27.2
		ご飯	米 麦			塩 こしょう 中華だし	
		牛乳		牛乳			
		豚肉の生姜焼き		豚肉	生姜	酒 醤油 みりん	
23	金	切干大根のごま和え	砂糖 ごま		切干大根 人参 ほうれん草	醤油	31.5
		けんちん汁	大豆油 じゃが芋	鶏肉 豆腐 味噌	人参 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	煮干し	
		ご飯	米 麦				
		牛乳		牛乳			
26	月	北海道産ほっけフライ	大豆油	ほっけフライ		中濃ソース	786
		もやしとさつま揚げのカレー炒め	大豆油	さつま揚げ	もやし チンゲン菜	塩 こしょう カレー粉	
		新じゃがと新玉の肉じゃが	大豆油 じゃが芋 砂糖	豚肉 厚揚げ	人参 玉ねぎ しらたき	醤油 みりん	
		わかめご飯	米 麦 ごま	わかめご飯の素			
27	火	牛乳		牛乳			838
		手作り和風コロッケ	じゃが芋	豚肉 おから	玉ねぎ 人参 しらたき	醤油 みりん	
		ゆでブロッコリー	天ぷら粉 パン粉 大豆油			中濃ソース	
		大根の味噌汁	ドレッシング		ブロッコリー		
28	水	ハッシュドポーク	米 麦 大豆油	豆腐 油揚げ 味噌	人参 大根 小松菜 ねぎ	煮干し	25.4
		牛乳	ハヤシルウ	豚肉 チーズ 生クリーム	人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん	デミグラスソース 赤ワイン	
		ツナサラダ	ドレッシング	牛乳		塩 こしょう コンソメ	
				ツナ	キャベツ 大根 人参 小松菜		
29	木	バターロール	バターロール				825
		牛乳		牛乳			
		肉味噌サラダ	ごま 大豆油 砂糖 片栗粉	鶏肉 味噌	キャベツ もやし 小松菜	醤油 みりん 酒	
		コーンシチュー	じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	
30	金	世界の料理 インドネシア	米 麦 大豆油	えび 焼き豚	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ	チキンブイヨン ケチャップ 塩	786
		ナンゴレン			トマトジュース	こしょう 中華だし トウバンジャン	
		牛乳		牛乳			
		焼きフランク		フランク			
30	金	ビーフン炒め	ビーフン 大豆油	豚肉	キャベツ 人参 ビーマン	塩 こしょう 醤油 中華だし	29.3
		ナタデココ入り杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん パインアップル 黄桃		
		ご飯	米 麦		こんにゃくダイス ナタデココ		
		牛乳		牛乳			
30	金	豚肉のごまだれかけ	片栗粉 大豆油 砂糖	豚肉		醤油 みりん 酒	796
		五目きんぴら	ごま				
		豆腐とわかめの味噌汁	大豆油 砂糖	竹輪	ごぼう 人参 こんにゃく さやいんげん	醤油 酒	
			じゃが芋	豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ 小松菜 ねぎ	煮干し	

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名でOで囲んであるものはかみかみメニューの一つです。