



令和4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)
12	水	冬野菜のカレーライス	じゃが芋 カレールウ	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー	ケチャップ カレー粉	780
		牛乳	大豆油	牛乳	白菜 れんこん にんにく しょうが		
		ツナサラダ	ドレッシング	ツナフレーク	キャベツ もやし 人参 小松菜		
		季節の献立 冬野菜					25.9
13	木	鶏ごぼうピラフ	米 麦 大豆油 バター	鶏肉	ごぼう 人参 いんげん にんにく	しょうゆ 酒 みりん 塩	780
		牛乳		牛乳		チキンブイオン	
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ 大根 人参		
		クリームシチュー	じゃがいも 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参	塩 こしょう コンソメ	25
14	金	ご飯	米 麦				805
		牛乳		牛乳			
		手作り肉じゃがコロッケ	天ぷら粉 パン粉 大豆油	豚肉 おから	じゃが芋 玉ねぎ 人参	しょうゆ みりん 中濃ソース	
		ひじきの炒め煮	大豆油 砂糖	ひじき 焼きちくわ	人参 いんげん	しょうゆ みりん	
		味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌	大根 小松菜 人参	煮干し	25.9
17	月	ご飯	米 麦				826
		牛乳		牛乳			
		鶏肉のから揚げ	片栗粉 大豆油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
		ごま酢和え	砂糖 ごま油 ごま		ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ 酢	
		田舎汁	里芋	豆腐 味噌	大根 人参 ねぎ こんにゃく	煮干し	30.5
18	火	ツイストパン	ツイストパン				864
		牛乳		牛乳			
		マカロニグラタン	マカロニ じゃが芋 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ	塩 こしょう	
		ゆでブロッコリー	ドレッシング		ブロッコリー		
		フォーのスープ	クイティオ	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	塩 こしょう しょうゆ 酒	
		ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー		チンゲン菜	チキンブイオン 中華だし	28.8
19	水	きつねうどん	地粉うどん 砂糖	油揚げ 鶏肉 かまぼこ	人参 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ 塩 みりん かつお節	800
		牛乳		牛乳			
		千草焼き	砂糖 大豆油	卵 豆腐 鶏肉 ひじき	人参 ほうれん草 ねぎ	しょうゆ 塩 酒	
		ビタミンサラダ	ドレッシング		キャベツ パプリカ 枝豆		33.4
20	木	ハヤシライス	米 麦 じゃが芋	豚肉 うずら卵	玉ねぎ 人参	ケチャップ コンソメ	781
		牛乳	ハヤシルウ 大豆油				
		春雨入り野菜炒め	春雨 大豆油	豚肉	キャベツ 人参 もやし ピーマン	塩 黒こしょう 中華だし	
							26.3
21	金	ご飯	米 麦				780
		牛乳		牛乳			
		豚肉のバラ焼き	大豆油 砂糖	豚肉	玉ねぎ もやし にんにく しょうが	しょうゆ 酒 アップルソース	
		さつま芋のかりん揚げ	さつま芋 砂糖 片栗粉 大豆油		れんこん	しょうゆ みりん	
		けの汁	大豆油	高野豆腐 油揚げ	ごぼう 人参 大根 小松菜	しょうゆ 塩 酒 みりん	27.2
					干し椎茸 こんにゃく	かつお節	
24	月	大根飯	大豆油 砂糖	鶏肉	大根 さやいんげん	しょうゆ 酒	784
		牛乳		牛乳			
		鮭の塩焼き		鮭		塩	
		にらともやしのおひたし			にら もやし 人参	しょうゆ みりん かつお節	33.2
		すいとん	すいとん	焼きちくわ	人参 小松菜 白菜 ねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節	
25	火	ご飯	米 麦				792
		牛乳		牛乳			
		和風ポークピカタ	パン粉	豚肉 卵	ねぎ	しょうゆ 酒	
		切干大根のごま和え	ごま 砂糖		切干大根 人参 ほうれん草	しょうゆ	
		かぼちゃの味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ	煮干し	33
					小松菜		
26	水	しょうゆラーメン	ホット中華麺	焼き豚	人参 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	870
		牛乳	ごま油			中華だし 鶏ガラスープ	
		アメリカンドッグ	ドック粉 砂糖 大豆油	レバー入りフランク			
		ブロッコリーソテー	大豆油		ブロッコリー	ケチャップ ウスターソース	
		マスケットゼリー	マスケットゼリー			塩 こしょう	33.1
27	木	二色揚げパン	コッペパン 砂糖 大豆油	きな粉		塩 抹茶	793
		牛乳		牛乳			
		ポテトのチーズ焼き	じゃが芋 大豆油 バター	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参	塩 こしょう	
		ミネストローネスープ	マカロニ 砂糖 バター	ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト	塩 こしょう ケチャップ	27.4
					セロリ にんにく	白ワイン コンソメ	
28	金	わかめご飯	米 麦 ごま	わかめご飯の素			790
		牛乳		牛乳			
		鶏肉のパン粉焼き	天ぷら粉 パン粉	鶏肉 チーズ	にんにく	塩 こしょう しょうゆ	
		コールスローサラダ	バター 大豆油				
		けんちん汁	ドレッシング		キャベツ 人参 とうもろこし		31.4
			里芋 大豆油	豆腐 味噌	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	煮干し	
31	月	ドライカレー	米 麦 バター 小麦粉	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	塩 しょうゆ ケチャップ	876
		牛乳	大豆油 カレールウ		しょうが	コンソメ	
		あざりと卵のスープ	片栗粉	あざり 卵	人参 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 中華だし	
		フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト			
							32

※ 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○で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。