



令和7年



学校給食予定献立表

幸手市立幸手小学校

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	火	やまがたしよくパン/チョコレートパテ	やまがたしよくパン/チョコレートパテ				632
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		マカロニグラタン	マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	25.8
		やさいサラダ	こむぎこ パター	チーズ			
		トマトとたまごのスープ	あぶら さとう ごま	ベーコン たまご	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す	
2	水	せかいのりょうり かんこく					590
		ピビンバ	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく いりたまご	にんにく にんじん もやし	しょうゆ コチジャン	
			さとう ごま		こまつな	トウバンジャン	26.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめスープ	はるさめ	ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
3	木				チンゲンサイ	ちゅうかだし ガラスープ	609
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.7
		いわしかぼすみに		いわしかぼすみに			
		こまつなのごまあえ	ごま さとう		こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
4	金	けんちんじる	あぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	にぼし	646
					こんにやく		
		せかいのりょうり ちゅうごく					22.5
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		あげしゅうまい	あぶら	しゅうまい			
7	月	きゅうりともやしのナムル	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	580
		マーボーどうふ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんじん たけのこ	しょうゆ テンメンジャン	
			かたくりこさとう		ねぎ にんにく たまねぎ	さけ トウバンジャン オイスターソース	23.5
		ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	とりにく	にんにく にんじん	しょうゆ さけ ガラスープ	
		おほしさまのデミハンバーグ	バター		とうもろこし えだまめ たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
8	火	ゆでブロッコリー	さとう	ほしがたハンバーグ		デミグラスソース ケチャップ	654
		とうがんのスープ				ウスターソース しょうゆ	
			さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー	しょうゆ す	27.4
		せかいのりょうり フランス			とうがんにんにん チンゲンサイ	しお こしょう コンソメ	
		フラワーロール/ぎゅうにゅう	フラワーロール	ぎゅうにゅう			
9	水	さけのパンこやき	こむぎこ パンこ あぶら	さけ	にんにく	しお こしょう	597
		ラタトゥイユ	あぶら	フランク	にんにく たまねぎ にんじん トマト	しお こしょう ケチャップ	
					なす ズッキーニ	コンソメ	29.4
		クラムチャウダー	じゃがいも	あさり ベーコン	たまねぎ にんじん	さけ しお こしょう	
			バター こむぎこ	ぎゅうにゅう		コンソメ	
10	木	きょうどしよく おきなわけん	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん さけ しお	606
		ソーキそば	さとう			ガラスープ かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.8
		ぶたのかくに	さとう	ぶたにく	しょうが	しょうゆ	
		マーミナーチャンプルー	あぶら	ツナ とうふ	もやし にら	しお しょうゆ みりん	
11	金						641
		しょういくのひ みやぎきけん					
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			21.5
		チキンなんばん	こむぎこ かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ す	
			あぶら さとう				
14	月	きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	619
		ざぶじる	あぶら じゃがいも	あつあげ	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ しお みりん かつおぶし	
					にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソース	26.5
		バターチキンカレー	こめ むぎ じゃがいも パター	とりにく ヨーグルト チーズ	トマト	しょうゆ す	
			あぶら カレールウ				
14	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			619
		ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ だいこん にんじん こまつな	しょうゆ す	
							26.5
		ぶたどん	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ さけ	
14	月	ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	さやいんげん こんにやく		619
		ピリからみそしる	あぶら じゃがいも	とりにく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん にら	トウバンジャン にぼし	
					キャベツ もやし		26.5
		グレープゼリー	グレープゼリー				

※ 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。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は宮崎県のメニュー「チキン南蛮風」と「ざぶ汁」です。

チキン南蛮は、昭和30年代に延岡市内の洋食店で、賄い料理として作られたのが始まりです。当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理でしたが、その後、タルタルソースをかけサラダなどを添える現代のスタイルになりました。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。

ざぶ汁は、主に根菜類の野菜などの食材を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前がつけました。県央東部に位置する都農町（つのちょう）に主に伝わる郷土料理です。手に入りやすい野菜で作られていることから、年中食べることができ、行事食というよりは日常の家庭料理として食されています。

ざぶ汁

材料 (給食の分量×4人分)

サラダ油	1.5g	こいくちしょうゆ	12g
じゃがいも	40g	塩	1.5g
かぼちゃ	50g	みりん	2.5g
にんじん	25g	煮干しだし	15g
だいこん	60g		
ごぼう	30g		
厚揚げ	40g		
ねぎ	15g		

作り方

- ①煮干しでだしを取る
- ②野菜、厚揚げを一口大に切る
- ③鍋に油を温めて、にんじん、だいこん、ごぼうを炒めたら、だし汁を加えて煮る
- ④厚揚げ、じゃがいも、かぼちゃを加えてさらに煮る
- ⑤材料に火が通ったら、調味料を入れて味を調える
- ⑥ねぎを加えてひと煮たちする