

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)
28	木	さいたまBきゅうグルメ(きたもと)					603
		トマトカレー	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	トマト しょうが にんにく	ウスターソース	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		にんじん たまねぎ		
29	金	せかいのりょうり たいわん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ さけ みりん	612
		たいわんふうにくどん	あぶら ごまあぶら		チンゲンサイ	オイスターソース ちゅうかだし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
1	月	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			621
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		メンチカツ	あぶら	メンチカツ		ちゅうのうソース	
2	火	キャベツとコーンのソテー	あぶら		キャベツ とうもろこし	しお こしょう コンソメ	19.8
		ぐだくさんみそしる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん こまつな	にぼし	
		メロンパン	メロンパン				
3	水	ごはん	こめ むぎ				630
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのしおこうじやき		さば		しおこうじ しょうゆ	
4	木	きりぼしだいこんのいためにのっぺいじる	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	23.8
		ごはん	こめ むぎ				
		とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
5	金	ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	639
		ぎゅうにゅう	あぶら ハヤシルウ				
		はるさめいりやさいいため	あぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
8	月	せかいのりょうり ちゅうごく					630
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		はるまき	あぶら	はるまき			
9	火	ちゅうかナムル	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんじん にんにく	しょうゆ す	22.6
		マーボーとうふ	だいたいあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん	トウバンジャン さけ しお しょうゆ	
		さとう かたくりこ	さとう かたくりこ		たまねぎ たけのこ	テンメンジャン オイスターソース	
10	水	コッペパン	コッペパン				623
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やきフランク		フランク			
11	木	ビタミンサラダ	ドレッシング		あかパプリカ キャベツ えだまめ		27.2
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいたい	にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ トマトピューレ しお こしょう	
		さとう	さとう		さやいんげん	ウスターソース さけ コンソメ	
12	金	わかめうどん	じごなうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	しょうゆ しお さけ みりん	615
		ぎゅうにゅう		わかめ		かつおぶし	
		みそポテト	じゃがいも さとう	みそ		しょうゆ みりん	
16	火	チンゲンサイともやしのソテー	あぶら	ベーコン	チンゲンサイ もやし	しお こしょう コンソメ	19.9
		ごはん	こめ むぎ				
		さんまのしおやき	あぶら さとう	さんま		しお	
17	水	ひじきのいために	あぶら さとう	ひじき だいたい さつまあげ	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	26.4
		とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	にぼし	
		ドライカレー	こめ むぎ カレールウ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん	カレーこ しょうゆ ケチャップ	
18	木	たまねぎ ピーマン	あぶら バター こむぎこ		たまねぎ ピーマン	しお チキンブイヨン	662
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう チキンブイヨン	
18	木	グレープゼリー	グレープゼリー				22.9
		せかいのりょうり ちゅうごく					
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
17	水	あげぎょうざ	あぶら	ぎょうざ			648
		チンジャオロース	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ たけのこ ピーマン	しょうゆ さけ しお	
		かたくりこ	かたくりこ		にんにく ねぎ	オイスターソース	
18	木	ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ	24.7
		とうもろこし			とうもろこし	ちゅうかだし	
		ごはん	こめ むぎ				
17	水	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	しょうゆ さけ みりん	616
		こまつなのごまあえ	さとう ごま		にんじん こまつな もやし	しょうゆ	
		いものこみそしる	あぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	にんじん しめじ ねぎ	にぼし	
18	木	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			589
		ミートオムレツ	だいたいあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しお こしょう	
18	木	コーンスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん とうもろこし	しお こしょう コンソメ	25.4
		こめこのシチュー	バター こめこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		

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)
19	金	しょいめしのひ しがけん	こめ むぎ だいずあぶら	あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん	678
		しょいめし/ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はんぺんチーズフライ	あぶら	はんぺんチーズフライ		ちゅうのうソース	
		もやしのソテー	あぶら		もやし こまつな	しお こしょう コンソメ	
22	月	かしわのじゅんじゅん	あぶら さとう	とりにく やきとうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ あかこんにゃく こんにゃく	しょうゆ かつおぶし	26.3
		カレーライス	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソース	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ツナサラダ	ごまあぶら 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	
24	水	タンメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく なると	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし ガラスープ	602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ささみとチーズのつつみあげ	はるまきのかわ マヨネーズ あぶら	ささみ チーズ			
		ゆでブロッコリー	さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー	しょうゆ す	
25	木	せかいのりょうり かんこく					643
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		ヤンニョムチキン	こむぎこ こめこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ ケチャップ コチジャン	
		チョレギサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ きゅうり こまつな にんじん にんにく	しょうゆ す	
26	金	わかめスープ		わかめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	660
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのさいきょうやき	さとう	さけ みそ		さけ みりん	
29	月	キャベツとあぶらあげのごまいため	ごまあぶら さとう ごま	あぶらあげ	キャベツ	しょうゆ さけ	27.8
		いりどり	さとも さとう あぶら	とりにく	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん さけ	
		スタミナぶたどん	こめ むぎ さとう あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら もやし	しょうゆ さけ しお	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
30	火	けんちんじる	さとも あぶら	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	にぼし	27.0
		ツイストパン/ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			
		マカロニグラタン	マカロニ バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	しお こしょう	
		コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん とうもろこし		
30	火	ふわふわたまごのスープ	パンこ	ベーコン たまご チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	24.8
				ぎゅうにゅう			

※ 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。




## 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は滋賀県の郷土料理『しょいめし』と『かしわのじゅんじゅん』です。  
 『しょいめし』とは「しょうゆ」を使って炊いているという意味です。昔は、お祭りなどに出されて  
 いたことから、「わっしょい」の「しょい」にかけて名付けられたそうです。  
 『かしわのじゅんじゅん』の「かしわ」は鶏肉のことです。すき焼き風に味付けをした鍋料理のこ  
 とを「じゅんじゅん」とよびます。熱くなった鍋に具材を入れて煮る時に「じゅんじゅん」という音が  
 することから、この名前がついたそうです。給食では『かしわのじゅんじゅん』に滋賀県近江八幡名物  
 『赤こんにゃく』が入ります。

材料 (給食の分量×4人分)	作り方
炒め油 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>①鶏肉を小さめに切り、野菜・豆腐を切る</li> <li>②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める</li> <li>③砂糖・しょうゆ・だし汁を加え煮る</li> <li>④人参・玉ねぎを加え、煮る</li> <li>⑤えのきだけ・こんにゃく・豆腐を加え煮る</li> <li>⑥長ねぎを加えて、完成です。</li> </ol>
鶏肉 120g (小さめ一口大)	
玉ねぎ 100g (くし切り)	
にんじん 40g (短冊)	
えのきだけ 16g (長さ2cm)	
焼き豆腐 120g (さいの目)	
こんにゃく 15g (色紙切り)	
長ねぎ 25g (斜め切り)	
砂糖 12g (大さじ1と1/3)	
しょうゆ 20g (大さじ1)	
だし汁 適量 (かつおだし)	


