



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	からだの調子をよくする		たんぱく質(g)
4	火	くろパン/ぎゅうにゅう	くろパン	ぎゅうにゅう			589
		ポテトのチーズやき	あぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		ツナサラダ	さとう あぶら ごま	ツナ	キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ す	24.6
		ふわふわたまごのスープ	パンこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな	しお こしょう コンソメ	
5	水	とうふラーメン/ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん	しお こしょう しょうゆ ガラスープ	617
		かたくりこ	かたくりこ	ぎゅうにゅう		ちゅうかだし トウバンジャン	
		はるまき	はるまき				22.5
		こまつなともやしのソテー	あぶら		こまつな もやし	しお こしょう	
6	木	ごはん	こめ むぎ				598
		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		ちゅうのうソース	20.7
		にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	
7	金	カレーライス	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	605
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう	たまねぎ		
		ビタミンサラダ	さとう あぶら		キャベツ にんじん	しょうゆ す	19.6
					とうもろこし		
10	月	ごはん	こめ むぎ				614
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	26.5
		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	しょうゆ さけ	
11	火	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな	にぼし	614
		きりぼしだいこんのいために			きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ さけ	
		きりぼしだいこんのいために			きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ さけ	26.5
		きりぼしだいこんのいために			きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ さけ	
11	火	こどもパン/ぎゅうにゅう	こどもパン				574
		マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ パター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		キャベツとコーンのソテー	あぶら	チーズ	キャベツ とうもろこし	しお こしょう コンソメ	22.1
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい	しお こしょう コンソメ	
12	水	そぼろごはん	あぶら こめ むぎ	とりにく	しょうが さやいんげん	しょうゆ さけ みりん	623
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけの Mayoネーズやき	ノンエッグ Mayoネーズ		さけ	しお こしょう さけ	27.6
		ゆでブロッコリー	さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ブロッコリー	しょうゆ す	
13	木	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	にぼし	619
		とんじる			ごぼう にんじん だいこん	にぼし	
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			20.5
		あげぎょうざ	あぶら	ぎょうざ			
17	月	ほうれんそうともやしのナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし にんじん	す しょうゆ	604
		かんこくふうにくじゃが	ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん	コチジャン しょうゆ	
		ごはん	こめ むぎ		しらたき		20.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18	火	ぶたにくつつたのわふうソースかけ	かたくりこ あぶら	ぶたにく		さけ しょうゆ す	570
		さとう	さとう				
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	やきちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ みりん	23.0
		とうふとわかめのみそしる	さとう あぶら	とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	にぼし	
19	水	ツイストパン/ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			622
		とりにくのコーンフ레이크やき	ノンエッグ Mayoネーズ パンこ	とりにく		しお こしょう	
		キャベツサラダ	さとう あぶら		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ す	22.2
		はくさいのシチュー	バター じゃがいも こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい	しお こしょう コンソメ	
20	木	しよくくのひ さいたまけん			にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ しお さけ	621
		にぼうとうふうつけめん	うどん	とりにく あぶらあげ	はくさい	かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.2
		てづくりねぎコロッケ	あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ ねぎ	しお こしょう	
21	金	ブロッコリーソテー	あぶら	おから	ブロッコリー	ちゅうのうソース	22.6
		ブロッコリーソテー				しお こしょう コンソメ	
		ハヤシライス	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	654
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	ぎゅうにゅう			
25	火	はるさめいりやさしいため	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	588
		はるさめいりやさしいため			もやし	ちゅうかだし	
		わしよくのひこんだて					24.7
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
25	火	さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	みりん しょうゆ さけ	22.6
		かんぴょうのごまあえ	ごま さとう	やきちくわ	かんぴょう にんじん こまつな	しょうゆ	
		すいとん	すいとん	やきちくわ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	しょうゆ みりん しお	24.7
		すいとん				かつおぶし	
25	火	あげパン/ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら	きなこ		しお	588
		さとう	さとう	ぎゅうにゅう			
		アイリッシュオムレツ	あぶら じゃがいも	ベーコン たまご	たまねぎ	しお こしょう	24.7
		ミネストローネスープ	あぶら マカロニ	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん	しお こしょう コンソメ	
	さとう		キャベツ	さけ			

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)
26	水	ごはん	こめ むぎ				664
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	
		ひじきのいために	あぶら さとう	だいず さつまあげ ひじき	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	
		じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	にぼし	25.0	
27	木	ビーンズキーマカレー	こめ むぎ バター あぶら カレールウ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン トマト	ガラスープ カレーコ ケチャップ	658
		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 コンソメ ガラスープ	24.7

※ 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

今月は埼玉県メニュー「煮ぼうとう風つけ麺」と「手作りねぎコロッケ」です。  
「煮ぼうとう」は、深谷市の郷土料理です。特徴は幅広のうどんと特産である深谷ねぎ、地元で収穫される野菜をたくさん使い、しょうゆで味付けをしたものです。  
「手作りねぎコロッケ」は、埼玉県特産のねぎをたっぷり入れたコロッケです。埼玉県は、ねぎの生産量が全国2位になります。有名な深谷ねぎのほかにも、越谷ねぎや吉川ねぎなど春から夏にかけて収穫されるねぎもあります。

### 煮ぼうとう風つけ麺

#### 材料 (給食の分量×4人分)

うどん	280g
炒め油	2g
鶏肉	48g (小さめ一口大)
にんじん	20g (いちょう切り)
だいこん	60g (いちょう切り)
ごぼう	20g (半月切り)
はくさい	80g (短冊切り)
こまつな	30g (2~3cm)
油揚げ	10g (短冊切り)
しょうゆ	20g
食塩	1g
酒	2g
だし汁	適量 (かつおだし)

#### 作り方

- ①鶏肉は小さめに切り、野菜を切る。
- ②油揚げを切り、油抜きする。
- ③かつお節でだしを取る。
- ④鍋に油を温めて、鶏肉を炒め、ごぼうを加えてよく炒め、取り出す。
- ⑤だし汁の中に、にんじん・だいこんを入れて煮る。
- ⑥煮えたら、鶏肉・ごぼう・油揚げを加える。
- ⑦はくさい・こまつな・調味料を加え、味を調える。

