



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	月	ごはん	こめ むぎ				600
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さといもコロッケ	バター さといも じゃがいも	とりにく おから	たまねぎ	しお こしょう	19.8
		きんぴらごぼう	こむぎこ パンこ だいずあぶら			ちゅうのうソース	
2	火	だいこんのみそしる	ごまあぶら さとう ごま	やしちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	581
				とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	にぼし	
		ガリカリトースト	しょくパン バター		にんにく カリーノケール		21.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たまねぎ		
3	水	ビタミンサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし	ドレッシング	587
		ポークシチュー	バター じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ	デミグラスソース	
			ハヤシルウ			しお こしょう さけ	25.6
		にくうどん	じごなうどん さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお	
4	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こまつな	かつおぶし	590
		ちくわのてんぷら	てんぷらこ だいずあぶら	やしちくわ			
		ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ	20.6
5	金	ごはん	さってさんゆうきさいばいまい				626
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		アジのこうみやき	ごまあぶら	アジ	しょうが にんにく	しょうゆ みりん さけ	25.8
		はくさいのおひたし			はくさい もやし にんじん	しょうゆ みりん にぼし	
8	月	みそけんちんじる	じゃがいも だいずあぶら	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう	にぼし	614
					こんにやく ねぎ		
		ごはん	さってさんゆうきさいばいまい				23.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9	火	アジのこうみやき	ごまあぶら	アジ	しょうが にんにく	さけ しょうゆ	596
		はくさいのおひたし			はくさい もやし にんじん	しょうゆ みりん	
		みそけんちんじる	じゃがいも だいずあぶら	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しお みりん	19.5
					こんにやく	かつおぶし	
10	水	カレーライス	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく	にんにく しょうが	ウスターソース ケチャップ	588
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ		
		ツナサラダ	さとう だいずあぶら	ツナ	キャベツ だいこん にんじん こまつな	しょうゆ す	22.1
11	木	あげパン／ぎゅうにゅう	コッペパン さとう	きなこ		しお	580
		ポテトグラタン	だいずあぶら	ぎゅうにゅう		しお こしょう	
		ふゆやさいのポトフ	じゃがいも こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	さけ しお こしょう	24.9
			だいずあぶら バター	チーズ	にんじん たまねぎ だいこん	コンソメ チキンブイヨン	
12	金	にくどん	こめ むぎ さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ さけ	590
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら ごま	ぎゅうにゅう	しらたき		
		スンドゥブスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ あさり	にんにく しょうが たまねぎ	さけ コチジャン	19.7
				みそ	はくさい はくさいキムチ にら	しょうゆ ちゅうかだし	
15	月	ごはん	こめ むぎ				617
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しろみざかなフライ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	すけとうたら		しお こしょう ちゅうのうソース	27.0
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		かんぴょう にんじん こまつな	しょうゆ	
16	火	どさんこじる	ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく みそ	にんじん もやし とうもろこし	さけ にぼし	590
			バター		ねぎ しょうが		
		こどもパン	こどもパン				26.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しお こしょう ちゅうのうソース	
17	水	チキンかつ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	とりにく		しお こしょう コンソメ	620
		キャベツとコーンのソテー	だいずあぶら		キャベツ とうもろこし	しお こしょう コンソメ	
		クラムチャウダー	じゃがいも	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ	さけ しお こしょう	22.3
			バター こむぎこ	ぎゅうにゅう		コンソメ	
18	木	ごはん	こめ むぎ				638
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		メバルのしおこうじやき		メバル		しおこうじ しょうゆ	23.3
		こまつなともやしのおひたし			こまつな もやし	だししょうゆ	
19	金	にくじゃが	だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ みりん	620
			じゃがいも さとう	さつまあげ	さやいんげん		
		しょくいくのひ あきたけん					22.3
		ごはん／ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
20	土	ぶたにくのこめこたつた	こめこ だいずあぶら	ぶたにく	しょうが	しょうゆ さけ	638
		きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	とりにく 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	
		きりたんぼじる	だいずあぶら	とりにく やしちくわ	ごぼう にんじん まいたけ	しお しょうゆ みりん	23.3
			きりたんぼ		しらたき こまつな ねぎ	かつおぶし	
21	日	5-11クエスト クリスマスこんだて			トマトジュース さやいんげん	チキンブイヨン コンソメ	638
		チキンライス	こめ むぎ だいずあぶら	とりにく	とうもろこし たまねぎ にんじん	しお こしょう ケチャップ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.3
		ミートローフ	だいずあぶら パンこ	ぶたにく とうふ チーズ	たまねぎ にんじん	しお こしょう	
22	月	さとう	さとう	ぎゅうにゅう		ちゅうのうソース ケチャップ	23.3
		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	
		クリスマスデザート	クリスマスデザート				

※ 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

今月は秋田県の郷土料理「きりたんぽ汁」です。「きりたんぽ」とは、粒が残るくらいにつぶした新米を杉の棒に巻きつけて焼き、餅のようになったものを棒から外して食べやすく切ったものです。秋田県では、「きりたんぽ鍋」としてよく食べられています。「たんぽ」とは、槍の刃の部分につけるカバーのことで、それに似た団子を切ったことから「きりたんぽ」と呼ばれています。具材の基本は、鶏（比内地鶏）、ごぼう、マイタケ、たんぽ、ねぎ、セリですが、給食では、鶏のもも肉、セリの代わりに小松菜を使い出汁のきいた具沢山の汁に「きりたんぽ」を入れて、作りました。

きりたんぽ汁

材料（給食の分量×4人分）

炒め油	2g
鶏もも肉	40g
ごぼう	20g
人参	20g
マイタケ	20g
焼きちくわ	40g
しらたき	30g
切りたんぽ	80g
小松菜	40g
ねぎ	12g
塩	1.5g
しょうゆ	12g
みりん	3g
かつおぶし	15g

作り方

- ①しらたきは下ゆでし、かつおぶしでだしをとる。
- ②鍋に油をあたため、鶏肉を加えて炒め、ごぼう、人参を加えてさらに炒める。
- ③②にだし汁を加えて煮る。
- ④焼きちくわ・しらたきを加えてさらに煮る。
- ⑤マイタケ・ねぎ・切りたんぽ・小松菜・調味料を加えて味を調える。



