



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 エネルギーになる	赤のなかま 血・骨・肉になる	緑のなかま からだ ちょうし 体の調子をよくする	調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g)	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう さといもコロッケ きんぴらごぼう だいこんのみぞしる	ごめ むぎ ぎゅうにゅう バター さといも じやがいも こむぎこ パンこ だいすあぶら ごまあぶら さとう ごま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく おから やきにくわ だいこん にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん さやいんげん さけ しょうゆ みりん だいこん にんじん こまつな ねぎ	しお こしょう ちゅうのうソース さけ しょうゆ みりん にぼし	600 19.8	
		ガリカリトースト ぎゅうにゅう ビタミンサラダ ポークシチュー	しょくパン バター ぎゅうにゅう バター じやがいも ハヤシルウ		にんにく カリーノケール たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ		581	
		にくうどん ぎゅうにゅう ちくわのでんぶら ほうれんそうのごまあえ	じごなうどん さとう ぎゅうにゅう てんぶらこ だいすあぶら ごま さとう	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう やきにくわ	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	じょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	587	
		ごはん ぎゅうにゅう アジのこうみやき はくさいのおひたし みそけんちんじる	さってさんゆうきさいばいまい ぎゅうにゅう ごまあぶら じやがいも だいすあぶら	ぎゅうにゅう アジ とりにく とうふ みそ	しょウガ にんにく はくさい もやし にんじん にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	じょうゆ みりん さけ じょうゆ みりん にぼし にぼし	590 20.6	
5	金	ごはん あつやきたまご こまつなとさつまあげのソテー すきやきふうに	さってさんゆうきさいばいまい ぎゅうにゅう あつやきたまご だいすあぶら さとう	ぎゅうにゅう あつやきたまご さつまあげ ぶたにく あつあげ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ しらたき	しお こしょう じょうゆ じょうゆ かつおぶし	626 25.8	
		8月 ごはん/ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきのいために いなかじる	さってさんゆうきさいばいまい ぎゅうにゅう かたくりこ だいすあぶら ひじき だいす さつまあげ さといも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす さつまあげ とうふ	しょウガ にんにく にんじん しらたき さやいんげん にんじん だいこん ねぎ こんにやく	さけ じょうゆ じょうゆ みりん じょうゆ しお みりん かつおぶし	614 23.7	
		9火 カレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ	カレーライス ぎゅうにゅう さとう だいすあぶら	ごめ むぎ じやがいも だいすあぶら カレールウ ツナ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	にんにく しょウガ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん にんじん こまつな	ウスターソース ケチャップ じょうゆ す	596 19.5
		10水 あげパン/ぎゅうにゅう ポテトグラタン ふゆやさいのポトフ	コッペパン さとう じやがいも こむぎこ ふゆやさいのポトフ	きなこ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ だいこん はくさい こまつな	しお じょうゆ さけ しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	588 22.1	
11	木	にくどん ぎゅうにゅう スンドウブスープ	こめ むぎ さとう だいすあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	じょうゆ さけ	580	
		ごはん ぎゅうにゅう スンドウブスープ	ごめ むぎ ぎゅうにゅう ごまあぶら	ぎゅうにゅう どりにく とうふ あさり みそ	にんにく しょウガ たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら	さけ コチジャン じょうゆ ちゅうかだし	24.9	
		12金 ごはん しろみざかなフライ かんびょうのごまあえ どさんこじる	ごめ むぎ ぎゅうにゅう こむぎこ パンこ だいすあぶら さとう ごま ごまあぶら じやがいも バター	ぎゅうにゅう すけとうたら ぶたにく みそ	かんびょう にんじん こまつな にんじん もやし とうもろこし ねぎ しょウガ	しお こしょう ちゅうのうソース じょうゆ さけ にぼし	590 19.7	
		15月 こどもパン ぎゅうにゅう チキンかつ キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー	こどもパン ぎゅうにゅう こむぎこ パンこ だいすあぶら だいすあぶら バター	ぎゅうにゅう どりにく キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ぎゅうにゅう		しお こしょう ちゅうのうソース しお こしょう コンソメ さけ しお こしょう コンソメ	617 27.0	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう メバルのしおこうじやき こまつなともやしのおひたし にくじやが	ごめ むぎ ぎゅうにゅう メバル こまつなともやしのおひたし だいすあぶら じやがいも さとう	ぎゅうにゅう メバル こまつな もやし にんじん たまねぎ しらたき にんじん たまねぎ しらたき さつまあげ	にんじん たまねぎ しらたき こまつな もやし にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	じょこうじ じょうゆ だししょうゆ じょうゆ みりん じょうゆ みりん	590 26.5	
		17水 しょくいくのひ あきたけん ごはん/ぎゅうにゅう ぶたにくのこめこたつた	ごめ むぎ ぎゅうにゅう こめこ だいすあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どりにく あぶらあげ	しょウガ	じょうゆ さけ	620	
		きりぼしだいこんのいために きりたんぽじる	だいすあぶら さとう だいすあぶら きりたんぽ	ぎりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう にんじん まいたけ しらたき こまつな ねぎ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう にんじん まいたけ しらたき こまつな ねぎ	じょうゆ さけ じょこうじ じょうゆ じょうゆ みりん かつおぶし	22.3	
		18木 5-1クリエスト クリスマスこんだて チキンライス ぎゅうにゅう ミートローフ ゆでブロッコリー クリスマスデザート	トマトジュース さやいんげん どうもろこし たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん プロッコリー	チキンブイヨン コンソメ しお こしょう ケチャップ ちゅうのうソース ケチャップ じょうゆ す	638 23.3			

※ 行事や材料の都合により変更する場合も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	2.g
鶏モモ肉	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。



