



令和8年



学校給食予定献立表

幸手市立幸手小学校

日 目	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	むぎごはん	こめ むぎ				590
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりハンバーグ	あぶら パンこ さとう	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	26.5
		チンゲンサイのソテー じゃがいものみそしる	あぶら じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ もやし にんじん こまつな ねぎ	しお こしょう ちゅうかだし にぼし	
2	火	ぶたキムチどん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	にんにく たまねぎ もやし にら	しょうゆ さけ	602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		いももちスープ	いももち	とりにく あさり	にんじん だいこん こまつな ねぎ	さけ しお しょうゆ コンソメ チキンブイヨン	27.5
		ヨーグルト		ヨーグルト			
3	水	ガーリックピラフ	こめ むぎ バター あぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ あかパプリカ	しょうゆ チキンブイヨン さけ	585
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さやいんげん	しお こしょう コンソメ	
		やきフランク ビタミンサラダ	ドレッシング	フランクフルト	にんじん キャベツ えだまめ		23.2
		コンソメスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	
4	木	かみかみこんだて					610
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		かわりチキンかつ	こめこ コーンフレーク あぶら	とりにく		しお こしょう ちゅうのうソース	28.2
		キャベツのおひたし ぶたにくときりぼしだいこんのみそしる	あぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし にんじん きりぼしだいこん こまつな	しょうゆ みりん にぼし にぼし	
5	金	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	ウスターソース ちゅうのうソース こしょう	663
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ふわふわたまごのスープ	パンこ	たまご ぎゅうにゅう チーズ とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	24.6
		さくらメロンパン	さくらメロンパン				
8	月	きせつのこんだて					590
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		あじのうめみそやき	さとう	あじ みそ	ねりうめ	みりん	25.4
		きゅうりのごまずあえ あげじゃがのそぼろに	ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく フラワーロール	きゅうり もやし にんじん にんじん たまねぎ さやいんげん	す しょうゆ しょうゆ みりん	
9	火	フラワーロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			626
		マカロニミートグラタン	あぶら マカロニ	ぶたにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	
		ブロッコリーソテー	あぶら	ベーコン あさり	ブロッコリー	しお こしょう	27.5
		クラムチャウダー	じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	さけ しお こしょう コンソメ	
10	水	タンメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく なた	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし ガラスープ	631
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チーズのつつみあげ	あぶら	チーズロール			30.8
		こまつなともやしのナムル	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんにく	す しょうゆ	
11	木	むぎごはん	こめ むぎ				620
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのねぎしおやき	さとう ごまあぶら	ぶたにく	しょうが ねぎ	しょうゆ さけ す しお	26.4
		きりぼしだいこんのいために みそけんちんじる	あぶら さとう あぶら さといも	さつまあげ とりにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	しょうゆ さけ しょうゆ さけ にぼし	
12	金	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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 もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	20.5
15	月	せかいのりょうり オランダ					600
		くろパン ぎゅうにゅう	くろパン	ぎゅうにゅう			
		とりにくのオランダソースやき	バター パンこ ノンエッグマヨネーズ	とりにく	レモン	さけ しお こしょう	24.7
		ヒュッツポット(じゃがいものポットサラダ)	じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	フランクフルト	にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
16	火	エルテンスープ (コンソメスープ)		ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ いんげん	しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	606
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.9
		さばのカレーふうみやき ひじきのいために いなかじる	あぶら さとう じゃがいも	さば だいず ひじき さつまあげ あつあげ みそ	しょうが にんじん しらたき さやいんげん にんじん だいこん ねぎ	しお カレーこ さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん にぼし	
17	水	むぎごはん	こめ むぎ				613
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ハムかつ	あぶら	ハムかつ		ちゅうのうソース	25.6
		こまつなのごまあえ	さとう ごま		こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
18	木	さわにわん	あぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さけ しお しょうゆ みりん かつおぶし	609
		せかいのりょうり チュニジア					
		ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	25.8
		タジン(オムレツ)	あぶら じゃがいも	ツナ チーズ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	しお こしょう コンソメ	
		キャベツのソテー	あぶら		にんにく にんじん たまねぎ	トウバンジャン	
		シヨルバ(トマトスープ)	あぶら マカロニ さとう	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	しお こしょう コンソメ	

うらめんべつづく

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)
			力や熱になる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
19	金	しょくいくのひ さいたまけん	こめ むぎ	とりにく	ごぼう にんじん	しょうゆ さけ	652
		かてめし	あぶら さとう	あぶらあげ	こんにやく さやいんげん		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ゼリーフライ	あぶら かたくりこ	おから ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ	ウスターソース みりん	23.3
		ゆでブロッコリー	じゃがいも パンこ こむぎこ		ブロッコリー	ちゅうのうソース	
22	月	まゆだまじる	まゆだまだんご	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ さけ しお かつおぶし	622
		カレーライス	こめ むぎ あぶら	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		にんじん たまねぎ	ウスターソース	
		チキンサラダ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん	す しょうゆ しお	23.1
				ささみみずに	こまつな にんにく たまねぎ		
23	火	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			631
		ポークピカタ	パンこ さとう	ぶたにく チーズ		しお こしょう	
				たまご		ケチャップ ウスターソース	
		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 ちゅうかだし	28.3
		チンゲンサイのクリームスープ	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう コンソメ	
24	水	きつねうどん	じごなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	677
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やさいのかきあげ	さつまいも こむぎこ		たまねぎ にんじん	しお	
		おろしに	あぶら				24.7
		マスカットゼリー	マスカットゼリー		だいこん	しょうゆ	
25	木	わかめごはん	こめ むぎ	わかめごはんのもと			574
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりのてりやき		とりにく	しょうが	しょうゆ みりん さけ	
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	26.2
		とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん	にぼし	
26	金	むぎごはん	こめ むぎ				611
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しろみさかなのフライ	あぶら	しろみさかなフライ		ちゅうのうソース	
		ごもくきんぴら	あぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ さけ	29.3
		かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しお さけ しょうゆ かつおぶし	
29	月	むぎごはん	こめ むぎ				609
		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	
		さんしょくおひたし			きゅうり にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	23.2
		とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	にぼし	
30	火	スイミーパン ぎゅうにゅう	スイミーパン	ぎゅうにゅう			657
		ミートオムレツ	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	
		キャベツとコーンのソテー	あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし	しお こしょう	
		さいのくにシチュー	あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう コンソメ	30.2
			こめこ パター				

※ 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、埼玉県の郷土料理「かてめし」と「ゼリーフライ」です。
「かてめし」は埼玉県の秩父地方を中心に定着している郷土料理です。特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。
「ゼリーフライ」は名前から、デザート of ゼリーをフライにしたものを想像してしまいがちですが違います。じゃがいもやおからなどを小判型にしてフライにしたものです。その形が銭（ぜに）ににていることから、銭フライとよばれそれがなまってゼリーフライとなりました。

かてめし

材料（給食の分量×4人分）

油

鶏ひき肉

ごぼう

にんじん

こんにやく

油揚げ

いんげん

しょうゆ

酒

砂糖

ごはん適量（しょうゆと酒を少量入れて炊く）

1g

30g

20g（ささがき）

10g（短い細切り）

20g（色紙切り）

10g（短冊切り）

20g（斜め切り）

10g

3g

6g

作り方

①食材料を切っておく。

②油で鶏ひき肉を炒め、色が変わったらごぼうを加え炒める。

③にんじん・こんにやく・油揚げ・調味料を加えて煮る。いんげんを加え、煮る。

④具が出来上がったら、ご飯に混ぜる。

