



令和6年



学校給食予定献立表

幸手市立長倉小学校

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)	
3	月	ちようりこんくわんれうしやうこんだて	こめ むぎ	かまぼこ			しょうゆ さけ	627
		ちやめし(ほしがたかまぼこいり)						
		ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
		てづくりポテちやきコロッケ	じゃがいも だいずあぶら	おから ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん	せんちや しょうゆ みりん		
		なのはなソテー	こむぎこ パンこ	たまご		ちゆうのうソース		22.6
みそちゃんこじる	だいずあぶら	ベーコン	こまつな どうもろこし	しょうゆ	しお こしょう			
4	火	かみかみこんだて	こめ むぎ				626	
ごはん								
ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
チキンチキンごぼう	かたくりこ だいずあぶら さとう	とりにく	ごぼう えだまめ	しお こしょう さけ みりん しょうゆ				
にらともやしのおひたし			にら もやし にんじん	しょうゆ みりん にぼし		22.4		
きりぼしだいこんのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こまつな	にぼし				
5	水	カレーうどん	じこなうどん カレールウ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ こまつな	カレーこしょう みりん さけ かつおぶし	696	
ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
ささみとチーズのつつみあげ	ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	ささみ チーズ						
はるまきのかわ だいずあぶら								
ブロッコリーのにんにくいため	だいずあぶら		にんにく ブロッコリー	しお こしょう		31.3		
6	木	せかいのりょうり ちゆうごく					621	
ごはん/ぎゆうにゆう	こめ むぎ	ぎゆうにゆう						
しゅうまい		にくしゅうまい						
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 にんじん もやし	す しょうゆ				
マーボー豆腐	だいずあぶら さとう	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん ねぎ	トウバンジャン さけ しお オイスターソース		23		
ソフトフランスパン/チョコレート	ソフトフランスパン チョコレート		たまねぎ たけのこ	ガラスープ しょうゆ テンメンジャン				
7	金	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				637	
ぎゆうにゆう								
さけのバシヤメルソースやき	バター こむぎこ	さけ スキムミルク ぎゆうにゆう チーズ	たまねぎ にんにく	しお こしょう ワイン				
ラタトゥイユ	だいずあぶら	フランク	にんにく たまねぎ にんじん	しお こしょう ケチャップ		28.2		
ジュリエンスープ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	コンソメ				
キムタクごはん	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん ねぎ	しお こしょう コンソメ チキンブイオン				
8	月	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				601	
はんぺんチーズフライ	だいずあぶら	はんぺんチーズフライ						
やさしいサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな にんじん	しお しょうゆ みりん		21.9		
けんちんじる	さといも	とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	かつおぶし				
9	火	スパゲティポロネーゼ	スパゲティ だいずあぶら さとう	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース	666	
ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	ワイン しお こしょう とりガラ				
てづくりアップルケーキ	こむぎこ ベーキングパウダー	たまご	りんご			24.6		
10	水	にくどん	こめ むぎ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ さけ	620	
ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
あさりいりいももちスープ	いももち	とりにく あさり	にんじん だいこん にら ねぎ	しょうゆ さけ しお		29.3		
ゆでそらまめ			そらまめ	しお				
(2年生とひまわりでさやをむきます)								
11	木	バターロール	バターロール				660	
ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
チキンナゲット		チキンナゲット						
はるさめサラダ	はるさめ ごまあぶら さとう ごま		キャベツ にんじん もやし	しょうゆ す				
クラムチャウダー	じゃがいも バター	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ	ワイン しお こしょう		27.5		
こむぎこ		ぎゆうにゆう スキムミルク		とりガラ				
12	金	ごはん	こめ むぎ				600	
ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
あじフライ	だいずあぶら	あじフライ						
にくいりきんぴら	だいずあぶら さとう ごま	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ さけ		22.5		
こうやどうふのみそしる	じゃがいも	こおろどうふ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	にぼし				
13	月	カレーライス	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん	ケチャップ ウスターソース	684	
ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
ビーフンいりやさしいため	だいずあぶら ビーフン	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		20		
はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー		もやし	ちゆうかだし				
14	火	ライスボール	ライスボール				641	
ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
マーマレードチキン	マーマレード	とりにく		しお こしょう しょうゆ ワイン				
コールスローサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す		29.3		
コーンシチュー	だいずあぶら じゃがいも	ベーコン ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ どうもろこし	しお こしょう とりガラ				
こむぎこ	バター	スキムミルク	ブロッコリー					
15	水	しょくいくのひ さいたまけん	こめ むぎ				661	
ごはん								
ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
ぶたにくたつたのねぎソースかけ	かたくりこ だいずあぶら さとう ごま	ぶたにく	ねぎ	さけ しょうゆ す				
きりぼしだいこんのいため	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	さけ しょうゆ にぼし		26.3		
とうふとつみれのみそしる	ごはん	とうふ とうふミートボール みそ	にんじん キャベツ たまねぎ カリーカレー ねぎ	にぼし				
16	木	ごはん	ごはん むぎ				603	
ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう						
あじのうめみそやき	さとう	あじ みそ		みりん ねりうめ				
さんしょくおひたし			こまつな にんじん えのきたけ	しょうゆ みりん かつおぶし				
あつあげのそぼろに	じゃがいも さとう	あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん かつおぶし		27.7		

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)
21	金	きせつのりょうり(じゃがいも)					625
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		きゅうりのごまずあえ	さとう ごまあぶら ごま		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	
24	月	しんじゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	にぼし	22.4
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめごはんのもと			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき		さば		しお	
25	火	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	23.7
		とんじる	だいずあぶら 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	
		ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく けつらたまご	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
26	水	ビタミンサラダ	ごまあぶら ごま さとう		キャベツ あかパプリカ えだまめ	しょうゆ す	623
					とうもろこし		
		しょうゆラーメン	ちゅうかめん だいずあぶら	ぶたにく なた	にんにく にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	もやし ねぎ	とりガラ	
27	木	アメリカンドック	ホットケーキミックス こむぎこ	フランク		ケチャップ ウスターソース	27
		えだまめサラダ	だいずあぶら さとう				
		ナン	ごまあぶら ごま さとう		キャベツ にんじん えだまめ	しょうゆ す	
		ぎゅうにゅう/ももヨーグルト	ナン	ぎゅうにゅう ももヨーグルト			
28	金	ドライカレー	だいずあぶら カレールウ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん	しょうゆ ケチャップ	601
		ゆでブロッコリー	こむぎこ		たまねぎ ピーマン		
		ふわふわたまごのスープ	ごまあぶら ごま さとう		ブロッコリー	しょうゆ す	
		ごはん	パンこ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう とりガラ	
28	金	ごはん	こめ むぎ				602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わふうボークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
		ひじきのいために	だいずあぶら さとう	だいず ちくわ ひじき	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	
28	金	いなかじり	さといも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こまつな	にぼし	26.8

※ 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

今月は埼玉県深谷市の特産物を使ったメニュー「豚肉竜田のねぎソースかけ」と「豆腐とつみれの味噌汁」です。
 深谷市では深谷ねぎが有名です。また、豊かな自然と良質な飼料で育った養豚も盛んです。そして、最近ではヨーロッパ野菜の生産にも力を入れています。
 豚肉竜田は、ねぎソースでさっぱりした味わいでいただけます。
 豆腐とつみれの味噌汁には、旬のつみれとヨーロッパ野菜のカリーノケールが入っています。

豚肉竜田のねぎソースかけ

材料 (給食の分量×4人分)

豚ロース切り身	160g (1人40g)
酒	2g (小さじ1/2)
片栗粉	8g (大さじ1)
揚げ油	
ねぎ	20g (みじん切り)
しょうゆ	10g (小さじ2弱)
砂糖	5g (大さじ1/2)
酢	5g (小さじ1)
水	5g (小さじ1)
ごま	3g (大さじ1/2)
片栗粉	1g (小さじ1/3)

作り方

- ①豚肉に酒をふり、全体に片栗粉をつける
- ②①を油で色よく揚げる。
- ③ねぎをみじん切りにして、調味料と合わせて、ひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④豚肉にねぎソースをかけて出来上がり。

