



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) |
| 1  | 月  | せかいのりょうり かんこく      | こめ むぎ           |                 |                       |                      | 622      |
|    |    | ごはん / ぎゅうにゅう       |                 | ぎゅうにゅう          |                       |                      |          |
|    |    | ヤンニョムチキン           | かたくりこ さとう ごま    | とりにく            | にんにく                  | さけ コチジャン ケチャップ       |          |
|    |    | きゅうりともやしのナムル       | だいずあぶら          |                 |                       | しょうゆ                 |          |
| 2  | 火  | メキシコふうライス          | こめ むぎ だいずあぶら    | ベーコン とうふ わかめ    | にんじん たまねぎ チンゲンサイ      | しお こしょう しょうゆ とりガラ    | 651      |
|    |    | ぎゅうにゅう             | こむぎこ さとう        | チーズ             | にんにく にんじん たまねぎ トマト    | チキンイオン カレー ケチャップ     |          |
|    |    | トマトとたまごのスープ        | パンこ             | ベーコン たまご ぎゅうにゅう | たまねぎ トマト こまつな         | ウスターソース コンソメ しお こしょう |          |
|    |    | むしとうもろこし           | 1年生とひまわりで皮をむきます |                 | チーズ                   |                      |          |
| 3  | 水  | しんさつはっこうきねんこんだて    | こめ むぎ           |                 |                       |                      | 648      |
|    |    | ごはん / あじつけのり       |                 | あじつけのり          |                       |                      |          |
|    |    | ぎゅうにゅう             | かたくりこ だいずあぶら    | さば              | しょうが                  | しょうゆ さけ              |          |
|    |    | さばのなつたあげ           | だいずあぶら さとう ごま   | ちくわ             | ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん | さけ しょうゆ にぼし          |          |
| 4  | 木  | ピザドック              | じゃがいも           | あぶらあげ みそ        | にんじん こまつな ねぎ          | にぼし                  | 610      |
|    |    | ぎゅうにゅう             | コッパパン だいずあぶら    | ベーコン チーズ        | にんにく たまねぎ ピーマン        | ピザソース ケチャップ          |          |
|    |    | オリヴィエサラダ           | じゃがいも 半エッグマヨネーズ | ハム              | あかパプリカ きゅうり とうもろこし    | しお こしょう              |          |
|    |    | あおなとあさりのこめこクリームスープ | こめこ バター         | とりにく あさり ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ             | ワイン しお とりガラ          |          |
| 5  | 金  | ぎょうじしよく たなばた       | こめ むぎ だいずあぶら    | ぶたにく あぶらふ       | にんじん たまねぎ しらたき        | しょうゆ さけ              | 634      |
|    |    | あぶらふいりにくどん         | さとう ごま          |                 | さやいんげん                |                      |          |
|    |    | おくずがけ              | さといも            | あぶらあげ いかまぼこ     | にんじん だいこん ごぼう         | しょうゆ しお かつおぶし        |          |
|    |    | たなばたゼリー            | かたくりこ           |                 | こまつな ねぎ               |                      |          |
| 8  | 月  | わかめごはん             | こめ むぎ ごま        | わかめごはんのもと       |                       |                      | 645      |
|    |    | ぎゅうにゅう             |                 | ぎゅうにゅう          |                       |                      |          |
|    |    | とりにくとかぼちゃのみかんソース   | かたくりこ だいずあぶら    | とりにく            | かぼちゃ たまねぎ             | さけ しょうゆ みりん          |          |
|    |    | ブロッコリーソテー          | さとう             |                 | みかんジュース               |                      |          |
| 9  | 火  | せかいのりょうり フランス      | フラワーロール         |                 |                       |                      | 674      |
|    |    | フラワーロール ぎゅうにゅう     |                 | ぎゅうにゅう          |                       |                      |          |
|    |    | ジュリエンスサラダ          | こむぎこ パンこ だいずあぶら | ハム たまご          |                       | キャベツ きゅうり とうもろこし     |          |
|    |    | カスレふうスープ           | だいずあぶら じゃがいも    | とりにく            | にんにく にんじん たまねぎ        | ケチャップ しお こしょう        |          |
| 10 | 水  | きょうどりょうり おきなわけん    | さとう             | しろいんげんまめ        | セロリー トマト              | ワイン とりガラ             | 661      |
|    |    | ソーキそば              | ちゅうかめん          | ぶたにく かまぼこ       | にんじん もやし              | ガラスープ しお しょうゆ        |          |
|    |    | ぎゅうにゅう             |                 | ぎゅうにゅう          | ねぎ                    | かつおぶし みりん さけ         |          |
|    |    | ぶたのかくに             | さとう             | ぶたにく            | しょうが                  | しょうゆ                 |          |
| 11 | 木  | せかいのりょうり かんこく      | こめ むぎ だいずあぶら    | ぶたにく いらたまご      | にんにく にんじん もやし         | しょうゆ コチジャン           | 610      |
|    |    | ビビンバ               | さとう ごま          |                 | こまつな                  |                      |          |
|    |    | ぎゅうにゅう             |                 | ぎゅうにゅう          |                       |                      |          |
|    |    | はるさめスープ            | はるさめ            | ベーコン とうふ        | にんじん たまねぎ             | しょうゆ しお こしょう         |          |
| 12 | 金  | きせつやさいのこんだて        |                 |                 |                       |                      | 673      |
|    |    | なつやさいのカレーライス       | こめ むぎ だいずあぶら    | ぶたにく ひよこまめ      | しょうが にんにく たまねぎ        | ウスターソース ケチャップ        |          |
|    |    | ぎゅうにゅう / デザート      | じゃがいも カレールウ     | チーズ スキムミルク      | かぼちゃ なす トマト にとら       | カレーこ                 |          |
|    |    | ビタミンサラダ            | デザート            | ぎゅうにゅう          |                       |                      |          |
|    |    | ドレッシング             |                 | あかパプリカ キャベツ     |                       | えだまめ とうもろこし          | 18.1     |

※ 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

今月は沖縄のメニュー「ソーキそば」と「チャンプルー」です。  
「ソーキそば」は、甘辛く味付けをしたソーキをトッピングした沖縄そばです。ソーキとは、沖縄の方言で「スペアリブ」のことです。給食では、ソーキ（スペアリブ）の代わりに「豚の角煮」を提供します。  
「チャンプルー」は、沖縄県を代表する家庭料理のひとつです。「チャンプルー」とは、沖縄県の方で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐とさまざまな食材を炒めた料理です。

#### チャンプルー

材料 (給食の分量×4人分)

|      |                |
|------|----------------|
| 炒め油  | 1.5g (小さじ1/2弱) |
| ベーコン | 20g (短冊切り)     |
| にんじん | 20g (せん切り)     |
| キャベツ | 80g (細目の短冊切り)  |
| 豆腐   | 60g (さいの目)     |
| 塩    | 0.8g (小さじ1/8)  |
| こしょう | 少々             |
| しょうゆ | 1.2g (小さじ1/4弱) |
| みりん  | 少々             |

作り方

- ①豆腐は水気をきっておく。
- ②ベーコン・野菜・豆腐を切る。
- ③フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④にんじん・キャベツを順に加えて炒める。
- ⑤豆腐を加えてさらに炒め、調味料を加えて味をととのえる。