



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	体の調子をよくなる		たんぱく質(g)
1	火	バターロール	バターロール	ぎゅうにゅう			639
		ギッシュオムレツ	だいたあぶら	ハム チーズ たまご	ほうれんそう たまねぎ	しお こしょう	
		ビタミンサラダ	さとう だいたあぶら ごま			しょうゆ す	
		ミネストローネスープ	だいたあぶら マカロニ	フランク	にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ しお こしょう	
2	水	ごはん	こめ むぎ				630
		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 だいたあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	
3	木	さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		22.3
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		しお こしょう ワイン	
4	金	こまつなのごまあえ	さとう ごまあぶら ごま			こまつな もやし	24.2
		にくじゃが	だいたあぶら じゃがいも	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ す	
		しよくいくのひ さげけん	こめ むぎ	わかめごはんのもと		しょうゆ みりん	
		わかめごはん	だいたあぶら	いかフライ	さやいんげん	かつおぶし	
7	月	ふかがわごはん	こめ むぎ だいたあぶら さとう	とりにく あぶらあげ あさり みそ	にんじん しょうが さやいんげん	しょうゆ さけ	615
		はんぺんチーズフライ	だいたあぶら	はんぺんチーズフライ			
		こまつなのごまあえ	さとう		にんじん こまつな もやし	しょうゆ	
		のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにやく	さけ しょうゆ しお みりん	
8	火	せかいのりよりり かんこく	こめ むぎ ごまあぶら	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	657
		ピビンバ	さとう ごま		こまつな		
		はるさめスープ	はるさめ	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
		フローズヨーグルト		フローズヨーグルト	チンゲンサイ	とりガラ	
9	水	就学時健診のため給食はありません					
10	木	めあいごデー(めいよいこんだて)	フラワーロール				678
		フラワーロール	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのコーンフレックやき	だいたあぶら	とりにく		しお こしょう	
		ビタミンAたっぷりサラダ	さとう だいたあぶら		ほうれんそう キャベツ にんじん	しお す こしょう	
11	金	キャロットシチュー	だいたあぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	しお こしょう とりガラ	26.4
		ごはん	こめ むぎ				
		ぶたにくのアップルソース	かたくりこ だいたあぶら	ぶたにく	たまねぎ すりおろしりんご	しお こしょう さけ しょうゆ	
		ゆでブロッコリー	さとう ごまあぶら ごま		にんにく	ワイン	
15	火	たまごいりみそしる	さとう	あぶらあげ とうふ たまご みそ	にんじん こまつな ねぎ	しょうゆ す	24.9
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりチーズいりハンバーグ	だいたあぶら パンこ	ぶたにく とうふ チーズ	たまねぎ	しお こしょう さけ しょうゆ	
16	水	ほうれんそうのおひたし	さとう かたくりこ	たまご ぎゅうにゅう		にぼし	26
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	
		こどもパン	こどもパン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	にぼし	
		てづくりコロッケ	バター じゃがいも パンこ	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ	しお こしょう	
17	木	キャベツのソテー	こむぎこ だいたあぶら	おから たまご	キャベツ にんじん	ちゅうのうソース	693
		ふわふわたまごのスープ	パンこ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	
		ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう チーズ		しお こしょう とりガラ	
		チキンなんぼん	かたくりこ こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ す	
18	金	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	24.9
		ぶたにくとさといものみそしる	さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	にぼし	
		カレーライス	こめ むぎ だいたあぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールー	スキムミルク	たまねぎ	カレーこ	
21	月	はるさめいりやさしいため	だいたあぶら はるさめ	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	608
		ごはん	こめ むぎ				
		ふりかえきゅうぎょうびです					
		はるさめいりやさしいため	だいたあぶら はるさめ	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	

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)
22	火	ツイストパン	ツイストパン	ぎゅうにゅう			641
		じゃがいものミートグラタン	じゃがいも だいずあぶら	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	しお こしょう ケチャップ	
		コーンサラダ	さとう ごまあぶら ごま	スキムミルク チーズ	キャベツ とうもろこし にんじん	ウスターソース	
		あさりとたまごのスープ	かたくりこ	あさり たまご	にんじん たまねぎ しょうが	しょうゆ す	
23	水	キムチみそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	とりガラ	666
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	はくさいキムチ チンゲンサイ たらねぎ		
		てづくりはるまき	はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たけのこ ほしいたけ	しょうゆ さけ	
		ちゅうかナムル	かたくりこ こむぎこ だいずあぶら		たまねぎ	ちゅうかだし	
24	木	ごはん	さとう ごまあぶら ごま		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す	621
		ぎゅうにゅう	こめ むぎ				
		さばのしおこうじやき		ぎゅうにゅう		しおこうじ しょうゆ	
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま	とりにく とうふ みそ	かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
25	金	みそけんちんじる	だいずあぶら さといも		にんじん だいこん ごぼう	にぼし	23.5
		ごはん	こめ むぎ		こんにゃく ねぎ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのねぎみそやき	さとう	ぶたにく みそ	しょうが ねぎ	みりん しょうゆ さけ	
28	月	ひじきのいために	だいずあぶら さとう	だいず さつまあげ ひじき	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん かつおぶし	601
		せんべいじる	だいずあぶら さといも	とりにく ちくわ	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ しお さけ	
		ごはん	かやきせんべい		ねぎ	かつおぶし	
		ぎゅうにゅう	こめ むぎ				
29	火	わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	602
		きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ さけ にぼし	
		とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	さやいんげん	にぼし	
		2しよくあげパン	コッパン だいずあぶら さとう	きなこ		ココア しお	
30	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609
		ポテトのチーズやき	だいずあぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	しお こしょう	
		バター		スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ だいこん	しお こしょう とりガラ	
		コンソメスープ		とりにく	キャベツ こまつな		
31	木	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ	ケチャップ	680
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ				
		ツナサラダ	ごまあぶら さとう ごま	ツナ	キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ す	
		てづくりぶどうゼリー	ぶどうジュース さとう		こまつな		
31	木	ハロウィン(かぼちゃ)	スパゲティ だいずあぶら	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト	(アガーは海藻から作られるゼリーの素です)	617
		あきのめくみのスパゲティ			たまねぎ エリンギ ピーマン	ワイン ケチャップ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのシチュー	だいずあぶら こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ	しお こしょう とりガラ	
チーズおにまん	バター	スキムミルク			24.6		
		むしシニックス さつまいも	ぎゅうにゅう チーズ				

※ 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。

今月は、10/5から佐賀市で行われる国民スポーツ大会に合わせて食育の日献立を10/4に実施します。



## 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は佐賀県のメニュー「だぶ汁」です。  
 「だぶ汁」は、唐津市に古くから伝わる、貝だくさんの煮込み料理です。  
 だし汁をたっぷり使って「ざぶざぶ」作る「ざぶ」がなまって「だぶ」となったといわれています。  
 お祝いや慶いの時に、集落の人が集まって作ってきた郷土料理です。  
 材料の切り方にも決まりがあり、お祝いなどの「ハレの日」には貝材を四角に切ります。  
 また、それぞれの家庭で違いはありますが、「ハレの日」には砂糖を使わない人もいます。

### だぶ汁

#### 材料 (給食の分量×4人分)

炒め油	1g (小さじ1/4)
鶏もも肉	40g (1cm角切り)
にんじん	20g (1cm角切り)
だいこん	60g (1cm角切り)
ごぼう	20g (1cm角切り)
さといも	120g (1cm角切り)
こんにゃく	40g (1cm角切り)
厚揚げ	40g (1cm角切り)
しょうゆ	20g (大さじ1強)
塩	2.0g (小さじ1/3)
みりん	2.0g (小さじ1/3)
片栗粉	3g (小さじ1)
かつおぶし	16g
水	650g

#### 作り方

- ①厚揚げは油抜きをする。こんにゃくを下ゆでする。
- ②材料を切り、かつおぶしでだしをとる。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉とごぼうを炒める。
- ④だしを加えて、人参、大根を煮る。
- ⑤火が通ったら、さといも、こんにゃく、厚揚げを加えて、調味料を加える。
- ⑥水溶き片栗粉を加えて仕上げる。