



令和7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)
3	月	ぎょうじしょく せつぶん	こめ むぎ				603
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		いわしひらきフライ	だいたいあぶら	いわしひらきフライ			
		ひじきのいために	だいたいあぶら さとう	とりにく ひじき	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん にぼし	
4	火	おによける	だいたいあぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	にぼし	24.2
		ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			
		マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		ほうれんそうとコーンのソテー	だいたいあぶら	ススキミルク チーズ			
5	水	はくさいのスープ	じゃがいも	ベーコン	しょうが にんにく にんじん たら	しょうゆ さけ しお ちゅうかだし	22.9
		みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ もやし ねぎ どうもろこし	しょうゆ さけ しお ちゅうかだし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりはるまき	だいたいあぶら ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく	たけのこ ほしいたけ たまねぎ	しょうゆ さけ しお ちゅうかだし	
6	木	ゆでブロッコリー	さとう だいたいあぶら		ブロッコリー にんにく たまねぎ	しょうゆ す しお	25.6
		ハヤシライス	こめ むぎ だいたいあぶら	ぶたにく うずらたまご	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	ススキミルク			
		はるさめいりやさしいため	だいたいあぶら 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	
7	金	ポンカン			もやし	ちゅうかだし	22.5
		とりごぼうピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	にんにく ごぼう さやいんげん	しょうゆ チキンブイオン しお	
		ぎゅうにゅう	だいたいあぶら			みりん さけ コンソメ こしょう	
		やきフランク		ぎゅうにゅう			
10	月	キャベツのソテー	だいたいあぶら		キャベツ にんじん もやし	しお こしょう コンソメ	22.6
		あおなのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう ススキミルク	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう とりガラ	
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12	水	とりにくのわふうパーベキューソース	かたくりこ だいたいあぶら さとう	とりにく	ねぎ すりおろしりんご しょうが にんにく	さけ しょうゆ	26.1
		きりぼしだいこんのいために	だいたいあぶら さとう	ちくわ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
		にらたまみそしる		どうふ あぶらあげ たまご	にんじん たまねぎ たら	にぼし	
		ぶたどん	こめ むぎ だいたいあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく	しょうゆ さけ	
13	木	ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんにく しょうが	しょうゆ さけ	658
		どさんこじる	ごまあぶら じゃがいも	とりにく みそ	にんじん もやし ねぎ どうもろこし	さけ にぼし	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
		ごはん	こめ むぎ				
14	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621
		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	
		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 かつおぶし	
		にくじゃが	だいたいあぶら じゃがいも	ぶたにく さつまあげ	しらたき にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん	
17	月	さとう	さとう		さやいんげん	かつおぶし	24
		バレンタインこんだて					
		スパゲティミートソース	スパゲティ だいたいあぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく にんじん	しお こしょう ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	こむぎこ		トマト マッシュルーム	ウスターソース コンソメ	
18	火	ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい	ワイン しお こしょう	23.8
		チョコカップケーキ	ホットケーキミックス チョコチップ	ぎゅうにゅう		とりガラ	
		ごはん	こめ むぎ			ココア ベーキングパウダー	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19	水	さげのねぎみそやき	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	みりん しょうゆ さけ	615
		こもくきんぴら	だいたいあぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ	
		けんちんじる	だいたいあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しお みりん	
		2しよくあげパン	ヨッパン だいたいあぶら さとう	きなこ	こんにやく	かつおぶし	
20	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ココア しお	657
		アイリッシュオムレツ	だいたいあぶら じゃがいも	ベーコン たまご	たまねぎ	しお こしょう	
		やさしいカラフルスープ	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ だいこん	しお こしょう オイスターソース	
				とりにく	かぼちゃ	とりガラ	
21	金	しょういくのひ かがわけん					600
		しっぽくうどん	じごなうどん さとう	とりにく	にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ みりん しお	
		ジョア		ジョア(マスカット)	こんにやく ねぎ	にぼし	
		ちくわのてんぷら	こむぎこ だいたいあぶら	ちくわ たまご			
22	土	まんぱのけんちゃん	ごまあぶら さとう	どうふ あぶらあげ	こまつな	しょうゆ さけ しお にぼし	23.8
		カレーライス	こめ むぎ だいたいあぶら	ぶたにく チーズ	しょうが 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 カレールウ	ススキミルク	たまねぎ	カレーこ	
		ビタミンサラダ	ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう			
23	金	てづくりチョコプリン	さとう	ぎゅうにゅう	あかパパリカ キャベツ えだまめ	しょうゆ す	20.7
		6年1組の児童が考えた献立です			どうもろこし もやし	チョコミルクのもと	
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
24	土	てづくりメンチカツ	だいたいあぶら パンこ こむぎこ	ぶたにく チーズ たまご	たまねぎ	ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう	653
		ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ	
		わかめとじゃがいものみそしる	じゃがいも	どうふ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ	にぼし	

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)	
25	火	ごはん	こめ むぎ				601	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ほっけフライ	だいずあぶら	ほっけフライ				
		こまつなとさつまあげのツテ	だいずあぶら	さつまあげ	こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ		
		すきやきふう	だいずあぶら さとう	ぶたにく あつあげ	しらたき にんじん はくさい	しょうゆ かつおぶし	26.2	
26	水	6年3組の児童が考えた献立です					608	
		チャーハン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ だいずあぶら	やきぶた いらたまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ねぎ		しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし
		ユーリンジー		だいずあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ		しょうゆ さけ す
		はるさめサラダ	はるさめ	ドレッシング		にんじん キャベツ もやし		
		わかめとはくさいのスープ		ベーコン とうふ	にんじん はくさい チンゲンサイ	しお こしょう とりガラ	29.7	
27	木	6年2組の児童が考えた献立です	サンドイッチは、スクランブルエッグとキャベツソテーをパンにはさんでたべましょう！					611
		セルフサンドイッチ	しょくパン だいずあぶら	ぎゅうにゅう たまご	キャベツ とうもろこし	しお こしょう ケチャップ コンソメ		
		コーヒーミルク		コーヒーミルク				
		だいずのはちみつあえ	かたくりこ だいずあぶら さとう はちみつ	だいず		みりん しょうゆ		
		さつまいもポタージュ	さつまいも こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	しお こしょう	23.4	
			バター だいずあぶら	スキムミルク	とうもろこし	とりガラ		
28	金	ごはん	こめ むぎ				600	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		キャベツのわふうハンバーグ	パンこ さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	しお こしょう しょうゆ にぼし		
		ブロッコリーソテー	だいずあぶら	ぎゅうにゅう たまご	ブロッコリー	しお こしょう コンソメ		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ	にぼし	25.2	

※ 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

今月は香川県のメニュー『しっぽくうどん』『まんばのけんちゃん』です。  
「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけてとれる野菜と油揚げを煮干しのだし汁で煮込み、ゆでたうどんの上からかけて食べます。野菜の甘みに油揚げの味やうまみ加わり、寒い季節にとても美味しく食べられます。瀬戸内海では、煮干しの原料となるカタクチイワシが豊富にとれるので煮干しのだし汁がよく使われます。  
「まんばのけんちゃん」の「まんば」とは、高菜の仲間で、つんでもつんでも次々に葉っぱが出てくることから「まんば」という名前がついています。「けんちゃん」は細切野菜の油いために豆腐を入れて炒めた料理の「けんちん」がなまったものといわれています。



### しっぽくうどん

#### 材料 (給食の分量×4人分)

うどん	70g×4人分
鶏もも肉	40g (1~2cm角)
人参	40g (いちょう切り)
大根	80g (いちょう切り)
ごぼう	30g (斜めスライス)
里芋	80g (乱切り)
こんにゃく	30g (色紙切り)
油揚げ	10g (短冊切り)
ねぎ	20g (小口切り)
こいくちしょうゆ	18g (大さじ1)
みりん	5g (小さじ1弱)
塩	2.5g (小さじ1/2弱)
煮干し	16g
水	650g

#### 作り方

- ①こんにゃくは下ゆで、油揚げは油抜きする。
- ②材料を切る。
- ③煮干しでだしをとり、だし汁に鶏肉のを入れて煮る。
- ④人参、大根、ごぼうを加えて煮る。  
火が通ったら、里芋、こんにゃくを加えて、調味料を加えて煮る。
- ⑤ねぎを加えて仕上げる。
- ⑥ゆでたうどんの上からかけて出来上がり。