



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 エネルギーになる	赤のなかま 血・骨・肉になる	緑のなかま 体の調子をよくする	調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g)
1	木	ごはん	こめ むぎ			649
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とりのてりやき	マーマレード	とりにく		27.6
		さんしょおひたし		こまつな にんじん もやし	しお こしょう しょうゆ ワイン	
2	金	あつあげのそぼろに	さとう だいずあぶら	あつあげ ぶたにく	しょうゆ みりん かつおぶし	607
		ぎょうじしよく たんごのせつく	こめ むぎ さとう	とりにく あぶらあげ	しょうゆ さけ	
		たけのこごはん	かしわもち	ぎゅうにゅう		24
		あじフライ	だいずあぶら	あじフライ		
7	水	ブロッコリーソテー	だいずあぶら	とうふ みそ	しょうゆ さけ	614
		キャベツのみそしる		にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ さけ	
		ごはん	こめ むぎ		しょうが	21.6
		ぶたにくのこめこたつた	こめこ だいずあぶら	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	
8	木	きりぼしだいこんのごまあえ	ごま さとう	にんじん だいこん こんにやく	しょうゆ	607
		いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	しょうゆ さけ	
		ごはん	こめ むぎ		しょうゆ さけ	27.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しょうゆ さけ	
9	金	かしわてん	こむぎこ だいずあぶら	とりにく たまご	しょうゆ さけ	619
		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	しょうゆ みりん	
		かきたまじる	かたくりこ	あぶらあげ たまご	しお さけ しょうゆ	24.2
		チキنگーリックピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	しょうゆ チキンブイオン	
12	月	だいずあぶら		ぎゅうにゅう	さけ コンソメ しお こしょう	603
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しょうゆ す	
		やきフランク		フランク	とりガラ しお こしょう	23.2
		やさしいサラダ	さとう ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ す	
13	火	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kimミルク	しょうゆ す	641
		ごはん	こめ むぎ		とりガラ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しょうゆ さけ	29.3
		さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	みりん しょうゆ さけ	
14	水	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	ちくわ	さけ しょうゆ みりん	684
		けんちんじる	じゃがいも	とりにく あぶらあげ	しょうゆ しお みりん	
		きなこあげパン	コッペパン だいずあぶら さとう	きなこ	かつおぶし	604
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しお	
15	木	ミートオムレツ	だいずあぶら	ぶたにく たまご	しょうゆ コチジャン	621
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	しょうゆ コチジャン	
		どうふラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく どうふ	しょうが たまねぎ にんじん	28.2
		ぎゅうにゅう	かたくりこ		にら ねぎ	
16	金	アメリカンドッグ	ホットケーキミックス こむぎこ	ぎゅうにゅう	しょうゆ コチジャン	617
		キャベツとコーンのソテー	だいずあぶら さとう	フランク	みりん しお オイスターソース	
		カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん	30.5
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	スキムミルク	たまねぎ	
19	月	ビタミンサラダ	ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう	しょうゆ す	618
		せかいのりようり かんこく			しょうゆ す	
		ビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく いりたまご	しょうゆ コチジャン	26.5
		ぎゅうにゅう	さとう ごま		しょうゆ コチジャン	
20	火	トックいりかんこくふうスープ	トック ごまあぶら	とりにく	しょうゆ しお	617
		しょういくのひ おきなわけん	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく さつまあげ	さけ しょうゆ ガラスープ	
		ししじゅうシー		こんぶ	みりん しお オイスターソース	30.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
21	水	シイラフライ	だいずあぶら	シイラフライ	しょうゆ しお	618
		にんじんシリシリ	だいずあぶら	ツナ	しょうゆ しお	
		アーサじる		あおさのり どうふ みそ	しょうゆ かつおぶし	24.7
		ツイストパン	ツイストパン	ぎゅうにゅう	しょうゆ かつおぶし	
22	木	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	しょうゆ	600
		コールスローサラダ	ドレッシング	スキムミルク チーズ	しょうゆ	
		ふわふわたまごのスープ	パンこ	とりにく たまご	しょうゆ	24.7
		ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	しょうゆ	
23	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しょうゆ	633
		てづくりわふうハンバーグ	だいずあぶら パンこ	ぶたにく どうふ たまご	しょうゆ	
		チンゲンサイのソテー	さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう スkimミルク	しょうゆ	22.8
		じゃがいものみそしる	だいずあぶら		しょうゆ	
24	土	キムタクごはん	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	しょうゆ	633
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	しょうゆ	
		とりにくのからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	しょうゆ	22.8
		にらともやしのおひたし			しょうゆ	
25	日	あんにとんどうふ		あんにとんどうふ	しょうゆ	633
					しょうゆ	
					しょうゆ	22.8
					しょうゆ	

うらめんへつづく

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)
23	金	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	603
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
		はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	19.8
				ベーコン	もやし	ちゅうかだし	
26	月	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			617
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とんかつ	こむぎこ パンこ	ぶたにく たまご		ちゅうのうソース	22.3
			だいずあぶら				
27	火	ゆでキャベツ			キャベツ		22.3
		とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	にぼし	
		フラワーロール ギゅうにゅう	フラワーロール	ぎゅうにゅう			619
		とりにくのコーンフ레이크やき	マヨネーズ コーンフ레이크	とりにく		しお こしょう	
28	水	ゆでブロッコリー	さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー	しょうゆ す	25.9
		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	
			こむぎこ	スキムミルク ギゅうにゅう		とりガラ	674
		カレーなんばん	じごなうどん カレールウ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	カレーこ しょうゆ みりん	
29	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		さけ かつおぶし	26.9
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ だいずあぶら	ちくわ あおのり たまご		しょうゆ みりん かつおぶし	
		こまつなともやしのおひたし			こまつな もやし		610
30	金	ごはん	こめ むぎ				26.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しょうゆ みりん さけ	
		さけのてりやき	さとう	さけ		しょうゆ す	608
		きゅうりのごまずあえ	さとう ごまあぶら ごま		きゅうり もやし にんじん	しょうゆ みりん	
30	金	にくじゃが	だいずあぶら 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	かつおぶし	24.1
			さとう		きやいんげん	しょうゆ しお こしょう	
		ちゅうかどん	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく えび あさり	にんじん キャベツ たまねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう	608
		ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら かたくりこ	かまぼこ うずらたまご	たけのこ	ちゅうかだし	
30	金	ワンタンスープ		ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう	24.1
				にくいりワンタン		とりガラ	
		てづくりぶどうゼリー	さとう		ナタデココ ぶどうジュース	アガー(海藻から作られたゼリーの素です)	608

※ 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

今月は沖縄県のメニュー「ししジューシー」「人参シリシリ」「アーサ汁」です。
「ししジューシー」は、沖縄県の方言で、「しし」が豚肉、「ジューシー」が炊き込みご飯という意味の豚肉が入っている炊き込みご飯です。もともとは行事や祝いに欠かせないハレの日の料理でしたが、近年は家庭料理としても親しまれています。
「人参シリシリ」は、シリシリ器（大きな付き穴のおろし金）でおろした人参を炒めて卵でとじた料理です。「シリシリ」とは、「すりおろす動作」や、すりおろす時の音の「すりすり」を表しています。給食では、卵のかわりにツナを入れて作ります。
「アーサ汁」は、あおさのりが入っている汁物です。沖縄では「あおさ」のことを「アーサ」と呼んでいます。お吸い物や味噌汁のほか、そば、うどんなど幅広い料理に使われています。

人参シリシリ		作り方
材料 （給食の分量×4人分）		①フライパンに油をあたため、人参を炒める。
人参	80 g（干切り）	②人参に火が通ったら、ツナを加えて炒める。
ツナ油漬け	40 g	③塩、こしょう、しょうゆを加えて味を調える。
炒め油	1.2 g（小さじ1/3）	④かつお節をふりかけて出来上がり。
塩	0.8 g（ひとつまみ）	
こしょう	少々	
こいくちしょうゆ	0.8 g（小さじ1/7）	