



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	体の調子をよくする		たんぱく質(g)	
2	月	ごはん	こめ むぎ				611	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ぶたにくのねぎしおやき	さとう ごまあぶら	ぶたにく	しょうが ねぎ	しお しょうゆ す さけ		
		ちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんにく	しょうゆ す		
3	火	チャーチャン豆腐	だいずあぶら かたくりこ	とりにく みそ あつあげ	にんにく しょうが にんじん	さけ こしょう しお	26	
		ぶたキムチどん	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ たけのこ キャベツ	トウバンジャン オイスターソース		
		ぎゅうにゅう	さとう ごま		にんにく たまねぎ もやし にら	しょうゆ さけ		
		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	にんじん だいこん チンゲンサイ	しょうゆ しお		
4	水	ゆでそば	かたくりこ	2年生とひまわり児童にそばのさやをむいてもらいます			ねぎ	27.5
		かみかみこんだて				しお		
		ごはん	こめ むぎ					
		かみかみだいず	かたくりこ だいずあぶら さとう	だいず		しょうゆ みりん		
5	木	いかフライ	だいずあぶら	いかフライ			26.6	
		ツインゲンサイのソテー	だいずあぶら		にんじん チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし		
		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 こまつな ねぎ	にぼし		
		ツイストパン	ツイストパン	ぎゅうにゅう				
6	金	ポテトグラタン	だいずあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	しお こしょう	646	
		ゆでブロッコリー	ごまあぶら さとう ごま	スキムミルク チーズ				
		ミネストローネスープ	だいずあぶら マカロニ	ベーコン	ブロッコリー	しょうゆ す		
		ごはん	こめ むぎ		にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ しお こしょう		
9	月	チャーキンごぼう	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 しょうゆ みりん	25.1	
		いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく	にぼし		
		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	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	スキムミルク	たまねぎ			
10	火	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	22.5	
		ごはん	こめ むぎ		こまつな			
		きんぎょ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				
		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 しょうゆ みりん		
11	水	いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく	にぼし	22.2	
		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	ウスターソース ケチャップ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		さきみとチーズのつつみあげ	マヨネーズ こむぎこ	ささみみずに チーズ				
12	木	きゅうりともやしのナムル	さとう ごまあぶら		もやし にんじん きゅうり	す しょうゆ	32	
		ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				
		さけのこうみソース	かたくりこ だいずあぶら	さけ	ねぎ にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ す		
		こまつなとさつまあげのソテー	だいずあぶら	さつまあげ	こまつな もやし	しお こしょう ちゅうかだし		
13	金	みそけんちん	だいずあぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう	にぼし	24.1	
		パター		スキムミルク	こんにゃく ねぎ			
		にくだん	こめ むぎ だいずあぶら	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		
		ぎゅうにゅう	さとう ごま	ぎゅうにゅう	さやいんげん			
16	月	いもちスープ	いもち	とりにく あさり	にんじん だいこん チンゲンサイ	さけ しお こしょう しょうゆ	29.8	
		ヨーグルト		ヨーグルト		とりガラ		
		ごはん	こめ むぎ					
		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		
17	火	きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	ちくわ	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ さけ	23.7	
		キャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ こまつな ねぎ	にぼし		
		ナポリタン	スパゲティ だいずあぶら	フランク チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン	ケチャップ しお こしょう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	マッシュルーム トマト			
18	水	こめこのシチュー	バター じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ	しお こしょう とりガラ	23.8	
		キャラメルカップケーキ	ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう		キャラメルパウダー		
		ごはん	こめ むぎ			ベーキングパウダー		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19	木	あじのうめみそやき	さとう	あじ みそ	ねりうめ	みりん	603	
		きゅうりのごますあえ	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 す		
		あげじゃがのそぼろに	じゃがいも だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ みりん		
		さとう かたくりこ						
20	金	しよくくのひ さいたまけん	こめ むぎ	わかめごはんのもと			613	
		わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ゼリーフライ	だいずあぶら じゃがいも	おから ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ	ウスターソース ちゅうのうソース		
		かたくりこ こむぎこ		たまご		みりん		
21	土	ゆでキャベツ			キャベツ		17.8	
		まゆだま	まゆだま	とりにく とうふ	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ さけ しお かつおぶし		

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)
20	金	やきにくチャーハン	こめ むぎ だいずあぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ	ガラスープ しお こしょう さけ しょうゆ オイスターソース	603
		ぎゅうにゅう しゅうまい		ぎゅうにゅう しゅうまい			
		はるさめサラダ	はるさめ だいずあぶら さとう ごま		にんじん キャベツ	しょうゆ す	25.7
		たまごワンタンスープ		にくいりワンタン たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう とりガラ	
23	月	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく うずらたまご スキムミルク	にんじん たまねぎ	ケチャップ	637
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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 もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	22
24	火	スイーパーン	スイーパーン	ぎゅうにゅう			635
		タンドライーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく	ワイン しお こしょう しょうゆ カレーこ	
		ビタミンサラダ	ドレッシング		キャベツ えだまめ とうもろこし		25.2
		やさしいカラフルスープ	じゃがいも ごまあぶら ごま	ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ	しお こしょう オイスターソース とりガラ	
25	水	きつねうどん	じごなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	651
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		おこのみあげ	こむぎこ だいずあぶら	ぶたにく たまご かつおぶし	キャベツ にんじん ねぎ	おこのみやきソース しお	24.1
		ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
26	木	ごはん	こめ むぎ				616
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのしおこうじやき		さば		しおこうじ しょうゆ	24.9
		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 さやいんげん	しょうゆ みりん	
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 こんにゃく ねぎ	にぼし			
27	金	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			607
		ぶたにくのごまだれかけ	かたくりこ だいずあぶら さとう ごま	ぶたにく		さけ しょうゆ みりん	
		ブロッコリーソテー	だいずあぶら		ブロッコリー	しお こしょう	22.7
		あざりとたまごのスープ	かたくりこ	あざり たまご	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ	さけ しお こしょう しょうゆ とりガラ	
30	月	ごはん	こめ むぎ				606
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンかつ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	とりにく たまご		しお こしょう	25.1
		こまつなともやしのおひたし	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん にぼし	

※ 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

今日は、埼玉県行田市の郷土料理です。ゼリーフライという名前のため、デザートของゼリーをフライにしたものを想像してしまいがちですが違います。じゃがいもやおからなどを小判型にしてフライにしたものです。その形が銭(ぜに)ににていることから、銭フライとよばれそれがなまってゼリーフライとなりました。

ゼリーフライのルーツは、日露戦争時に中国から伝わった野菜まんじゅうといわれています。それが昭和初期に行田市で働く女工さんのおやつとして人気があったそうです。以来、長い間市民のおやつとして愛され続けています。

ゼリーフライ

材料 (給食の分量×4人分)		作り方
炒め油	2g	①にんじん・玉ねぎ・ねぎはそれぞれみじん切りにする。じゃがいもは、一口大に切る。 ②じゃがいもとおからを蒸す。蒸し終わったら、つぶす。 ③②と牛乳・卵・片栗粉・パン粉を加えよく混ぜる。 ④小判型に丸め、小麦粉を全体にまぶす。 ⑤④を揚げる。(くずれやすいので気を付けて揚げる) ⑥ソースの調味料を合わせて煮立たせる。 ⑦⑥のソースが冷めたら揚げた⑤をくぐらせる。
にんじん	16g	
玉ねぎ	16g	
ねぎ	16g	
じゃがいも	120g	
おから	80g	
片栗粉	8g	
小麦粉	16g	
パン粉	16g	
牛乳	20ml	
卵	6g	
揚げ油	適量	
【ソース】		
ウスターソース	8g	
中濃ソース	8g	
みりん	8g	