



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)
28	木	さいたまBきゅうグルメ(きたもと)					601
		トマトカレー	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	トマト しょうが にんにく	ウスターソース	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		にんじん たまねぎ		
		シーザーサラダ		ぎゅうにゅう	あかパプリカ キャベツ こまつな		
29	金	せかいのりょうり たいわん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ さけ みりん	674
		たいわんふうにくどん	だいずあぶら ごまあぶら	うずらたまご	チンゲンサイ	オイスターソース ちゅうかだし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		メンシエンスープ	ビーフン	とりこ	にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ さけ しお こしょう	
1	月	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			612
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		メンチカツ	だいずあぶら	メンチカツ			
		にんじんとツナのソテー	だいずあぶら	ツナ	にんじん とうもろこし	しお こしょう	
2	火	ぼうさいのひみそしる	じゃがいも	こおりどうふ みそ	にんじん こまつな	にぼし	19.9
		やきそば	ちゅうかめん だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	こしょう ちゅうのうソース	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	もやし	ウスターソース	
		あさりたまごのスープ	かたくりこ	あさり たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう さけ しょうゆ	
3	水	さつまいもブラウニー	さつまいも だいずあぶら さとう バター	ぎゅうにゅう	しょうが	とりガラ	21.6
		ごはん	こめ むぎ			ミルクココア	
		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	
4	木	きりぼしだいこんのいためにのっぺいじる	だいずあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	23
		さといも かたくりこ	さといも	とりこ とうふ	にんじん だいこん こんにやく	しょうゆ さけ しお みりん	
		ごはん	こめ むぎ			かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5	金	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	624
		きゅうりのごますあえ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す	
		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 たまねぎ こまつな ねぎ	にぼし	
		ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
6	土	だいずあぶら ハヤシルウ	だいずあぶら	スキムミルク			603
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさいのため	だいずあぶら 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	
					もやし	ちゅうかだし	
8	月	せかいのりょうり ちゅうごく					674
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		はるまき	だいずあぶら	はるまき			
		ちゅうかナムル	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんじん にんにく	しょうゆ す	
9	火	マーボーとうふ	だいずあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん	トウバンジャン さけ しお しょうゆ	21.7
		さとう かたくりこ	さとう		たまねぎ たけのこ	テンメンジャン オイスターソース	
		ツナトースト	しょうパン ノンエッグマヨネーズ	ツナ チーズ	たまねぎ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10	水	ビタミンサラダ	だいずあぶら さとう		あかパプリカ キャベツ えだまめ	しょうゆ す	27
		ポークビーンズ	じゃがいも だいずあぶら	ぶたにく だいず チーズ	にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ トマトピューレ しお こしょう	
		さとう	さとう		ウスターソース しろワイン コンソメ		
		わかめうどん	じごなうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	しょうゆ しお さけ みりん	
11	木	わかめ		わかめ		かつおぶし	681
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		みそポテト	じゃがいも さとう	みそ		しょうゆ みりん	
		チンゲンサイともやしのソテー	こむぎこ だいずあぶら	ベーコン	チンゲンサイ もやし	しお こしょう コンソメ	
12	金	ごはん	こめ むぎ				613
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さんまのしおやき		さんま		しお	
		ひじきのいために	だいずあぶら さとう	ひじき だいず さつまあげ	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	
13	土	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 ねぎ	にぼし	25.4
		こんにやく		こんにやく			
		ドライカレー	こめ むぎ カレールウ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん	カレーこ しょうゆ ケチャップ	
		だいずあぶら バター こむぎこ		たまねぎ ピーマン	しお チキンブイヨン		
14	日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			650
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう とりガラ	
		グレープゼリー	グレープゼリー		こまつな		
		せかいのりょうり ちゅうごく					
15	月	ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			634
		あげぎょうざ	だいずあぶら	ぎょうざ			
		チンジャオロース	だいずあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ たけのこ ピーマン	しょうゆ さけ しお	
		かたくりこ	かたくりこ		にんにく ねぎ	オイスターソース	
16	火	ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ	25.4
		とうもろこし		とうもろこし		とりガラ	
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17	水	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	しょうゆ さけ みりん	600
		こまつなのごまあえ	さとう ごま		にんじん こまつな もやし	しょうゆ	
		いものこみそしる	だいずあぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	にんじん しめじ 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)
18	木	フラワーロール/ぎゅうにゅう	フラワーロール	ぎゅうにゅう			625
		ミートオムレツ	だいたあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	
		コールスローサラダ	だいたあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ にんじん とうもろこし	しお こしょう	
		こめこのシチュー	バター こめこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう とりガラ	
19	金	しょくいひのひ しげけん	こめ むぎ だいたあぶら	あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん	613
		しよいめし/ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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			
		もやしのソテー	だいたあぶら		もやし こまつな	しお こしょう ちゅうかだし	
22	月	せかいのりょうり かんこく					627
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		ヤンニョムチキン	こむぎこ こめこ さとう ごま	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ ケチャップ	
		チョレギサラダ	だいたあぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら		キャベツ きゅうり こまつな	コチジャン しょうゆ す	
24	水	わかめスープ		わかめ ベーコン とうふ	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	686
		タンメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく なた	しょうが にんにく にんじん	しお こしょう しょうゆ	
		ぎゅうにゅう		うずらたまご	たまねぎ キャベツ こまつな	とりガラ	
		ささみとチーズのつつみあげ	はるまきのかわ マヨネーズ	ささみ チーズ			
25	木	ゆでブロッコリー	だいたあぶら こむぎこ		ブロッコリー	しょうゆ す	34.5
		カレーライス	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく	ケチャップ ウスターソース	
		ぎゅうにゅう	だいたあぶら カレールウ	スキムミルク	にんじん たまねぎ		
		ツナサラダ	ごまあぶら さとう	ツナ	キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ す	
26	金	ごはん	こめ むぎ				626
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのさいきょうやき	さとう	さけ みそ	キャベツ	しょうゆ さけ	
		キャベツとあぶらあげのごまいため	ごまあぶら さとう ごま	あぶらあげ	キャベツ	しょうゆ さけ	
29	月	いりどり	さといも さとう	とりにく	にんじん ごぼう れんこん	しょうゆ みりん さけ	27
		スタミナぶたどん	だいたあぶら		こんにやく さやいんげん	しょうゆ さけ しお	
		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ さけ しお	
		けんちんじる	さとう だいたあぶら	ぶたにく	にんじん たら もやし		
30	火	みかん					614
		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 バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		コーンサラダ	ごまあぶら さとう	スキムミルク チーズ	キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す	
		ふわふわたまごのスープ	パンこ	ベーコン たまご チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう とりガラ	618
				ぎゅうにゅう			
							26.7

※ 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

今月は滋賀県の郷土料理『しよいめし』と『かしわのじゅんじゅん』です。
 『しよいめし』とは「しょうゆ」を使って炊いているという意味です。昔は、お祭りなどに出されていたことから、「わっしよい」の「しよい」にかけて名付けられたそうです。
 『かしわのじゅんじゅん』の「かしわ」は鶏肉のことです。すき焼き風に味付けをした鍋料理のことを「じゅんじゅん」とよびます。熱くなった鍋に具材を入れて煮る時に「じゅんじゅん」という音がすることから、この名前がついたそうです。給食では『かしわのじゅんじゅん』に滋賀県近江八幡名物『赤こんにやく』が入ります。

かしわのじゅんじゅん

材料 (給食の分量×4人分)

炒め油	適量
鶏肉	120g (小さめ一口大)
玉ねぎ	100g (くし切り)
にんじん	40g (短冊)
えのきだけ	16g (長さ2cm)
焼き豆腐	120g (さいの目)
こんにやく	15g (色紙切り)
長ねぎ	25g (斜め切り)
砂糖	12g (大さじ1と1/3)
しょうゆ	20g (大さじ1)
だし汁	適量 (かつおだし)

作り方

- ①鶏肉を小さめに切り、野菜・豆腐を切る
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める
- ③砂糖・しょうゆ・だし汁を加え煮る
- ④人参・玉ねぎを加え、煮る
- ⑤えのきだけ・こんにやく・豆腐を加え煮る
- ⑥長ねぎを加えて、完成です。


