



令和7年



学校給食予定献立表

幸手市立幸手小学校

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)
10	5の1リクエスト献立お正月					
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			687
	ぶりのてりやき		ぶり	しょうが	みりん しょうゆ さけ	
	ビタミンサラダ	コーンクリームドレッシング		あかパプリカ キャベツ えだまめ		26.5
14	とんじる			とうもろこし		
	いちごクレープ		いちごクレープ			
	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	ちゅうのうソース ケチャップ	633
	じゃがいも カレールウ			たまねぎ		
15	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ツナサラダ	ぐだくさんたまねぎドレッシング	ツナ	キャベツ だいこん にんじん		21.9
				こまつな		
16	ごはん	こめ むぎ				622
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりにくのパンこやき	パンこ だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく	にんにく	しお こしょう しょうゆ	
	きりぼしだいこんのいために	さとう だいずあぶら	ちくわ	にんじん いんげん	しょうゆ さけ	25
17	とうふとだいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	にぼし	
	フラワーロール ジョアマスカット	フラワーロール	ジョアマスカット			593
	ミートオムレツ	だいずあぶら	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	
	ほうれんそうのソテー	だいずあぶら	ぎゅうにゅう		しお こしょう	26.1
18	クリームシチュー	だいずあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう とうもろこし	しお こしょう コンソメ	
	こめこ バター			にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう コンソメ	
19	しよくいくのひ きょうとふ	こめ むぎ				611
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのさいきょうやき		さばのさいきょうづけ			
	ゆぼとみずなのおひたし		ゆぼ	キャベツ みずな	しょうゆ みりん かつおぶし	25.9
20	かきたまじる	かたくりこ	とりにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しお さけ しょうゆ	
					かつおぶし	
	ごはん	こめ むぎ				613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21	てづくりデミハンバーグ	だいずあぶら パンこ	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ	しお こしょう デミグラスソース	
	チンゲンサイのソテー	だいずあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし	ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ	24.3
	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	たまねぎ ねぎ	しお こしょう ちゅうかだし	
	こどもパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう		にぼし	
22	チキンかつ	てんぷらこ パンこ	とりにく		しお こしょう	683
	だいずあぶら				ちゅうのうソース	
	キャベツとコーンのソテー	だいずあぶら		キャベツ とうもろこし	しお こしょう コンソメ	
	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	さけ コンソメ しお こしょう	30.6
23	こめこ		ぎゅうにゅう			
	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	671
	ぎゅうにゅう		うずらたまご	たまねぎ もやし キャベツ こまつな	ちゅうかだし ガラスープ	
	アメリカンドッグ	だいずあぶら こむぎこ	フランク		トマトケチャップ	27.6
24	ゆでブロッコリー	ホットケーキミックス		ブロッコリー	ちゅうのうソース	
	コーンクリームドレッシング					
	せかいのりより コスタリカ					650
	ピカディージョ・デ・パパ	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ しょうゆ しお	
25	だいずあぶら		あかパプリカ		こしょう エスパニョールソース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.8
	やさしいカラフルスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ	しお こしょう コンソメ オイスターソース	
	しょうなんゴールドゼリー	しょうなんゴールドゼリー				
26	きゅうしよくはじまりのひこんだて	こめ むぎ だいずあぶら さとう	とりにく	だいこん さやいんげん	しょうゆ さけ	582
	だいこんめし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さけのしおこうじやき		さけ		しょうゆ しおこうじ	
	さんしよくおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	26.1
27	すいとん	すいとん	ちくわ	にんじん はくさい こまつな	しょうゆ しお かつおぶし	
			あぶらあげ	ねぎ		
	ごはん	こめ むぎ				628
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
28	わふうボークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
	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		27.4
	けんちんじる	だいずあぶら さといも	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう	にぼし	
			みそ	こんにやく ねぎ		
29	きなこあげパン	コッペンパン だいずあぶら さとう	きなこ		しお	613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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	たまねぎ	しお こしょう	
	バター		チーズ			
30	ふゆやさいのポトフ		とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	さけ しお こしょう コンソメ	24.4
				はくさい ブロッコリー		
	せかいのりより かんこく					608
	ピピンバ	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	
31	ぎゅうにゅう	さとう ごま		こまつな	トウバンジャン	
	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 にら ねぎ	しょうゆ しお ちゅうかだし	25.7
	かたくりこ				ガラスープ	
	5の2リクエスト献立開校記念日					697
32	ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	しょうが		25.5
	ゆでブロッコリー	コーンクリームドレッシング		ブロッコリー		
	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 こんにやく ねぎ	にぼし	
33	シューアイスチョコ	シューアイスチョコ				
	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いるどりやさいのたまごやき		いるどりやさいのたまごやき			
34	こまつなともやしのおひたし		こまつな もやし		しょうゆ みりん かつおぶし	
	おでん	じゃがいも	ちくわ さつまあげ	にんじん だいこん こんにやく	しょうゆ さけ みりん しお	21.9
		がんも		かつおぶし		

※ 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□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

今月は京都府のメニュー『鯖の西京焼き』『ゆばと水菜のおひたし』です。  
「西京焼き」は、京都の白味噌「西京味噌」を使って作られる味噌床に魚や肉の切り身などを漬け込んで作る京都の伝統料理です。もともとは、海から離れた京都でも、美味しい魚を食べられるように保存性を高めるため、味噌に漬けたことがはじまりといわれています。  
京都府では、京都市を中心に栽培される伝統的な野菜のことを「京野菜」と呼びます。給食では、京野菜のひとつ「水菜」と京都名産の「ゆば」をおひたしにして提供します。

### 鯖の西京焼き

#### 材料 (給食の分量×4人分)

鯖切り身	160g (1人40g)
砂糖	5g (小さじ2弱)
みりん	5g (小さじ1弱)
酒	2g (小さじ1/2弱)
白みそ	12g (小さじ2)

#### 作り方

- ①砂糖・みりん・酒・白みそを混ぜ合わせる。
- ②①に鯖の切り身を漬けて少し置いておき、味をしみこませる。
- ③180度に余熱したオーブンまたは魚焼き器で色よく焼く。