



令和6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)
1	水	ごはん	こめ むぎ				597
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	さけ しょうゆ みりん	
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		かんぴょう ほうれんそう にんじん	しょうゆ	
2	木	たんごのせつく					595
		たけのごはん	こめ むぎ さとう	とりにく	たけのこ にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あかうおのたつたあげ	だいずあぶら	あかうお			
7	火	こまつなともやしのソテー	だいずあぶら		こまつな もやし	しお こしょう	25
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ	にぼし	
		ツイストパン	ツイストパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8	水	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 にら	ちゅうかだし ガラスープ	634
		たまねぎ			たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるまき	だいずあぶら	はるまき			
9	木	ちゅうかなムル	ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん こまつな にんにく	しょうゆ す	21.7
		アセロラミルクゼリー	アセロラミルクゼリー				
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13	月	ほっけフライ	だいずあぶら	ほっけフライ		ちゅうのうソース	623
		きりぼしだいこんのいために	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	
		けんちんじる	だいずあぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう	にぼし	
		ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
14	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			675
		はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ もやし	ちゅうかだし しお くるこしょう	
		きなこあげパン	コッペパン だいずあぶら さとう	きなこ		しお	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15	水	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	29
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
16	木	ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	29
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
17	金	ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	29
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
20	月	ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	29
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
21	火	ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	29
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
22	水	ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	29
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
23	木	ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	29
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	

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)
24	金	せかいのりょうり タイ	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく とりにく	にんにく ビーマン 赤パプリカ	オイスターソース しょうゆ さけ	657
		ガバオライス	さとう	うずらたまご	たまねぎ しめじ	みりん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.6
		フォーのスープ	こめこめん	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ さけ しお こしょう	
りんごヨーグルト		りんごヨーグルト		チンゲンサイ	ちゅうかだし ガラスープ		
27	月	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 たまねぎ	ウスターソース ケチャップ	674
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		にんじん		
		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 こまつな だいこん		23.2
					にんじん		
28	火	メロンパン	メロンパン				624
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やきそば	ちゅうかめん だいずあぶら	ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ	ウスターソース ちゅうのうソース	23.1
		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	しお こしょう しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	
29	水	ごはん	こめ むぎ				668
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	さけ しょうゆ	24.8
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	
いなかじる	さといも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにやく	かつおぶし			
			こまつな				
30	木	ごはん	こめ むぎ				683
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さつくりのメンチかつ	だいずあぶら	メンチかつ		ちゅうのうソース	23.5
		ぎゅうりのごまずあえ	ごまあぶら ごま さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	
みそにくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく とうふミートボール	たまねぎ にんじん しらたき	みりん しょうゆ			
だいずあぶら		みそ	さやいんげん				
31	金	せかいのりょうり かんこく					645
		ピピンバ	こめ むぎ	ぶたにく いらたまご	にんにく もやし こまつな にんじん	コチジャン トウバンジャン	
		ぎゅうにゅう	ごまあぶら ごま さとう			しょうゆ	27.8
		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	にら にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ しお ちゅうかだし ガラスープ	

※ 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

今月は福井県のメニュー「鯖の塩こうじ焼き」「厚揚げと春キャベツの味噌汁」です。福井県は、その昔から「若狭(わかさ)のサバ」として有名です。古くから朝廷に海産物を多く献上していました。戦国時代の頃より海産物を京都に運ぶ街道が整備され、当時水揚げが多かった鯖を運ぶ道を「鯖街道」と呼ぶようになりました。また福井県は、厚揚げを食べる量が60年連続の日本一です。給食では厚揚げを春キャベツと一緒に味噌汁にしました。



鯖の塩こうじ焼き

材料 (給食の分量×4人分)

鯖切り身 160g (1人40g)
塩こうじ 12g (小さじ2杯)
しょうゆ 4g (小さじ2/3杯)

作り方

- ①塩こうじとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ②①に鯖の切り身を漬けて少し置いて、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。