



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)
3	月	ちょうりコンクールゆうしょうこんだて					666
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめごはんのもと		しょうゆ さけ しお	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりやきコロッケ	じゃがいも だいずあぶら	おから ぶたにく	たまねぎ にんじん	せんちゃ しょうゆ みりん	
		なのはなソテー	パンこ			ちゅうのうソース	
みそちゃんこじる	だいずあぶら	ベーコン	こまつな どうもろこし	しお こしょう	25.1		
かみかみこんだて							
ごはん	こめ むぎ						
ぎゅうにゅう		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 みりん しょうゆ		23.1	
にらともやしのおひたし			にら もやし にんじん	しょうゆ みりん にぼし			
きりぼしだいこんのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こまつな	かつおぶし			
カレーうどん	じこなうどん カレールウ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ こまつな	カレーこ しょうゆ みりん さけ かつおぶし			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
5	水	ささみとチーズのつつみあげ	卵マヨネーズ はるまきのかわ	ささみ チーズ			689
		こむぎこ だいずあぶら					
		ゆでブロッコリー	コーンクリーミーレッシング		ブロッコリー		
		マスカットゼリー	マスカットゼリー				
6	木	ごはん	こめ むぎ				620
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しゅうまい		しゅうまい			
		ほうれんそうともやしのナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう にんじん もやし	す しょうゆ	
マーボー豆腐	かたくりこ だいずあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん ねぎ	トウバンジャン さけ しお オイスターソース	22.8		
ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく うずらたまご	たまねぎ たけのこ	ガラスープ しょうゆ テンメンジャン			
ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ		にんじん たまねぎ	ケチャップ			
ビタミンサラダ	コーンクリーミーレッシング						
7	金				キャベツ あかパプリカ えだまめ	670	
					どうもろこし		
10	月	えだまめバターごはん	こめ むぎ バター		えだまめ	さけ しょうゆ	655
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はんぺんチーズフライ	だいずあぶら	はんぺんチーズフライ		ちゅうのうソース	
		やさしいサラダ	クリーミーごまドレッシング		キャベツ こまつな にんじん		
しょうゆけんちんじる	さといも	とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しお しょうゆ みりん	22.4		
			こんにゃく	かつおぶし			
			にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース			
			マッシュルーム トマト	ワイン コンソメ しお こしょう			
11	火	スパゲティポロネーゼ	スパゲティ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース	650
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	ワイン コンソメ しお こしょう チキンブイヨン	
てづくりチョコチップいりいちごケーキ	ホットケーキミックス ベーキングパウダー ミルメークいちご	さとう バター だいずあぶら チョコチップ				24.3	
ごはん	こめ むぎ						
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12	水	わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	640
		ひじきのいために	だいずあぶら さとう	だいず ちくわ ひじき	にんじん しらたき さやいんげん	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 こまつな	かつおぶし	
13	木	バターロール	バターロール				651
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンナゲット		チキンナゲット			
		はるさめサラダ	はるさめ ちゅうかドレッシング		キャベツ にんじん もやし		
グラムチャウダー	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 コンソメ	26.2		
こむぎこ		ぎゅうにゅう					
ごはん	こめ むぎ						
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
14	金	あじフライ	だいずあぶら	あじフライ		ちゅうのうソース	600
		にくいりきんぴら	だいずあぶら さとう ごま	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ さけ	
		こうやどうふのみそしる	じゃがいも	こうやどうふ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	かつおぶし	
17	月	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 にんじん	ケチャップ ウスターソース	639
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら カレールウ		たまねぎ		
		ビーフンいりやさしいため	だいずあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお くるこしょう	
			もやし	ちゅうかだし	20.8		
ツイストパン	ツイストパン						
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
18	火	マーマレードチキン	マーマレード	とりにく		しお こしょう しょうゆ ワイン	662
		コーンスローサラダ	コーンクリーミーレッシング		キャベツ きゅうり にんじん		
		コーンシチュー	だいずあぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ どうもろこし		
			こめこ バター		ブロッコリー	しお こしょう コンソメ	
19	水	しよくいくのひ さいたまけん					672
		ごはん	こめ むぎ				
		ぶたにくたつたのねぎソースかけ	かたくりこ だいずあぶら さとう ごま	ぶたにく	ねぎ	さけ しょうゆ す	
		きりぼしだいこんのいため	だいずあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ	
とうふだんごケールのみそしる	さといも	とうふ とうふだんご みそ	にんじん キャベツ たまねぎ カリーケール ねぎ	かつおぶし	27.2		
ホイコーローどん	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ コチュジャン			
ぎゅうにゅう	ごま さとう		キャベツ ピーマン	オイスターソース			
ワンタンスープ		ぎゅうにゅう					
プリン		にくいりワンタン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし がらスープ	23.6		
		プリン					

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)
21	金	ごはん	こめ むぎ				673
		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	しょうゆ さけ	
		きゅうりのごまずあえ	さとう ごまあぶら ごま		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	
24	月	しん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	かつおぶし	26.3
		ごはん	こめ むぎ	わかめごはんのもと			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき		さば		しお	
25	火	かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	24.4
		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	にほし	
		やまがたしよくパン/チョコレートパテ	やまがたしよくパン チョコレートパテ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26	水	マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ パター	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ とうもろこし	しお こしょう	25.8
		チンゲンサイのソテー	だいずあぶら		にんじん もやし チンゲンサイ	しお こしょう コンソメ	
		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 こまつな	しょうゆ しお こしょう さけ	
		しょうゆラーメン	ちゅうかめん だいずあぶら	ぶたにく なた	にんにく にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう さけ	
27	木	ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	もやし ねぎ	ちゅうかだし がらスープ	695
		アメリカンドック	ホットケーキミックス こむぎこ	フランク		ケチャップ ちゅうのうソース	
		えだまめサラダ	クリーミーごまドレッシング		キャベツ にんじん えだまめ		
		チキンライス	こめ むぎ だいずあぶら	とりにく	トマトジュース とうもろこし	チキンブイヨン コンソメ	
28	金	ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ しお こしょう	634
		ぎ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	
		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			
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	
28	金	にくどん	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	658
		ぎゅうにゅう	さとう ごま	ぎゅうにゅう	いんげん		
		いももちスープ	いももち	とりにく	にんじん だいこん なら ねぎ	さけ しお しょうゆ コンソメ	
		ヨーグルト		ヨーグルト		チキンブイヨン	

※ 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

今月は埼玉県深谷市の特産物を使ったメニュー「豚肉竜田のねぎソースかけ」と「豆腐だんごとケールの味噌汁」です。

深谷市では深谷ねぎが有名です。また、豊かな自然と良質な飼料で育った養豚も盛んです。そして、最近ではヨーロッパ野菜の生産にも力を入れています。

豚肉竜田は、ねぎソースでさっぱりした味わいでいただけます。

豆腐だんごとケールの味噌汁には、旬のつみれとヨーロッパ野菜のカーリーケールが入っています。

豚肉竜田のねぎソースかけ

材料 (給食の分量×4人分)

豚ロース切り身	160g (1人40g)
酒	2g (小さじ1/2)
片栗粉	8g (大さじ1)
揚げ油	
ねぎ	20g (みじん切り)
しょうゆ	10g (小さじ2弱)
砂糖	5g (大さじ1/2)
酢	5g (小さじ1)
水	5g (小さじ1)
ごま	3g (大さじ1/2)
片栗粉	1g (小さじ1/3)

作り方

- ①豚肉に酒をふり、全体に片栗粉をつける
- ②①を油で色よく揚げる。
- ③ねぎをみじん切りにして、調味料と合わせて、ひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④豚肉にねぎソースをかけて出来上がり。

