

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)
29	木	さいたまBきゅうグルメ(きたもと)					674
		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		19.7
30	金	せかいのりょうり かんこく					
		プルコギどん	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ しお コチジャン	600
		ぎゅうにゅう	さとう はるさめ ごまあぶら		キャベツ ピーマン もやし	みりん ちゅうかだし	
2	月	せかいのりょうり ちゅうごく	こめ むぎ				620
		ごはん ぎゅうにゅう	だいずあぶら	ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ	だいずあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン ねぎ	さけ しょうゆ しお オイスターソース	22
3	火	せかいのりょうり フランス					
		バターロール	こめ むぎ				643
		マーマレードチキン	さとう はるさめ	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん	しお こしょう しょうゆ ワイン	24
4	水	タコライスふう	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん	ウスターソース オイスターソース	667
		ぎゅうにゅう	さとう	ひよこまめ チーズ	ピーマン トマト	ケチャップ しお	
		コンソメスープ	だいずあぶら 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 コンソメ	24.4
6	金	ごはん	こめ むぎ				674
		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 もやし にんじん	しょうゆ す	24.9
9	月	ポークストロガノフ	こめ むぎ いためあぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ しめじ にんじん	デミグラスソース ワイン	632
		ぎゅうにゅう	ハヤシルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう	さやいんげん	しお こしょう	
		チキンサラダ	たまねぎドレッシング	とりにく	キャベツ だいこん		24.3
10	火	フラワーロール	フラワーロール				637
		とりにくのパンこやき	ノンエッグマヨネーズ だいずあぶら	とりにく	にんにく	しお こしょう しょうゆ	
		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	ワイン コンソメ しお こしょう	25.2
11	水	にくうどん	じごなうどん さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお	590
		ぎゅうにゅう		わかめ		かつおぶし	
		ちくわの2しよくあげ	てんぷらこ くるごま	ちくわ		カレーこ	22.8
12	木	きせつのこんだて さんま	こめ むぎ				617
		ごはん ぎゅうにゅう	だいずあぶら さとう	ぎゅうにゅう			
		さんまのかりばやき	だいずあぶら さとう	さんまひらきでんぷんつき		しょうゆ みりん	21
13	金	ぶたキムチどん	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ もやし にら	しょうゆ さけ	677
		ぎゅうにゅう	さとう ごま		はくさいキムチ		
		ワンタンスープ		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	26.2
17	火	ぎょうじしよく おつきみ	こめ むぎ さといも	あぶらあげ	にんじん	しょうゆ さけ しお	580
		さといもごはん	だいずあぶら				
		だしまきたまご		だしまきたまご			
18	水	メロンパン	メロンパン				643
		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	
		キャベツとコーンのソテー	バター	チーズ			
		あざりとたまごのスープ	かたくりこ	たまご あさり	しょうが チンゲンサイ にんじん たまねぎ	しお こしょう さけ ちゅうスープ	24


うらめんべつづく


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)
19	木	しよくいくのひ ならけん	こめ むぎ				684
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのたつたあげ	かたくりこ だいずあぶら	さば	しょうが	しょうゆ さけ	24.3
		ごんざ	だいずあぶら さともしも さとう	あつあげ	にんじん ごぼう こんにやく	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	
あすかじる	だいずあぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん たまねぎ	さけ にぼし			
			みそ	しめじ こまつな			
20	金	ごはん	こめ むぎ				681
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とんかつ	てんぷらこ パンこ だいずあぶら	ぶたにく		ちゅうのうソース	25.9
		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 さけ	
かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん			
					かつおぶし		
24	火	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			681
		マカロニグラタン	マカロニ バター こめこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		やさしいサラダ	コーンクリームドレッシング				25.9
		ポークシチュー	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく	キャベツ えだまめ にんじん	デミグラスソース ワイン	
		ハヤシルウ		にんじん たまねぎ しめじ	しお こしょう		
25	水	マーボーラーメン	ちゅうかめん だいずあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん	トウバンジャン しょうゆ	671
		ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら かたくりこ		たけのこ にら ねぎ	ちゅうかだし ガラスープ	
		ささみのレモンに	かたくりこ だいずあぶら さとう	ささみ		さけ しょうゆ レモン	31.2
		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		
		オレンジゼリー					
26	木	ごはん	こめ むぎ				663
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	31.2
		チンゲンサイとベーコンのソテー	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 ちゅうかだし	
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	にぼし			
				こんにやく ねぎ			
27	金	ごはん	こめ むぎ				634
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	26.5
		きりぼしだいこんのごまあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
のっぺいじる	さとしも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにやく	さけ しょうゆ しお みりん			
				かつおぶし			
30	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 にんじん	ウスターソース ケチャップ	672
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		たまねぎ		
		ツナサラダ	たまねぎドレッシング	ツナ	キャベツ だいこん にんじん		23
			こまつな				

※ 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

今月は奈良県のメニュー「鯖の竜田揚げ」「権座(ごんざ)」「飛鳥汁(あすかじる)」です。
 竜田揚げの「竜田」とは、奈良県にある紅葉の名所「竜田川」が由来とされています。
 醤油で下味をつけて、片栗粉をまぶして揚げると赤茶色に揚がり、所々に片栗粉の白色が残ります。
 その見た目を紅葉と竜田川に見立てて名づけられました。
 「権座」とはいろんな具材を煮込む「ごった煮」がなまって「権座」になったそうです。
 秋祭りの時に、神様と共にいただくという意味があります。
 「飛鳥汁」は、飛鳥・奈良時代の頃から貴族の間で広まったと言われている牛乳の入ったみそ汁です。

鯖の竜田揚げ

材料 (給食の分量×4人分)

鯖切り身	160g (1人40g)
しょうが	4g (おろす)
しょうゆ	15g (大さじ2/3)
酒	3g (小さじ2/3)
片栗粉	18g (大さじ2)
揚げ油	

作り方

- ①しょうがをおろし、調味料を混ぜる。
- ②鯖を①につけて下味をつける。
- ③鯖に片栗粉をつける。
- ④油を熱し、色よく揚げる

