

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	金	ごはん	こめ むぎ				635
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくにあまのすソースがけ	かたくりこ だいずあぶら さとう	とりにく		さけ しょうゆ ケチャップ す	
		ほうれんそうとコーンのソテー	だいずあぶら		ほうれんそう とうもろこし	しお こしょう コンソメ	
5	火	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう	22.6
		バターロール	バターロール			ちゅうかだし ガラスープ	
		ジョアストロベリー		ジョアストロベリー			
		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	
6	水	だいこんサラダ	ぐだくさんたまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん	しお こしょう	27.4
		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	さけ コンソメ しお こしょう	
		とうふラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん	しお こしょう しょうゆ ガラスープ	
		かたくりこ	かたくりこ		にら	ちゅうかだし トウバンジャン	
7	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605
		コーンむし	パンこ ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが とうもろこし	しょうゆ しお	
		チンゲンサイとさつまあげのソテー	だいずあぶら	さつまあげ	チンゲンサイ もやし	しお こしょう しょうゆ	
		ゆずゼリー	ゆずゼリー				
8	金	さつまいもごはん	こめ むぎ さつまいも ごま			しょうゆ しお さけ	599
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		かしわてん	てんぷらこ だいずあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		にらともやしのおひたし		とうふ あぶらあげ みそ	にら にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	
9	土	だいこんのみそしる			だいこん こまつな ねぎ	かつおぶし	24.5
		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	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう	たまねぎ		
		ビタミンサラダ	コーンクリーミードレッシング		あかパプリカ キャベツ えだまめ	とうもろこし	
10	日	ごはん	こめ むぎ				639
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ピタミンスープ			あかパプリカ キャベツ えだまめ	とうもろこし	
11	月	ごはん	こめ むぎ				600
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あかうおのザンギ	かたくりこ だいずあぶら	あかうお	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		きんぴらごぼう	だいずあぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ	
12	火	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにゃく	さけ しょうゆ しお みりん	23.5
		やきそば	ちゅうかめん だいずあぶら	ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ にんじん	かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しお こしょう	
		あざりとたまごのスープ	かたくりこ	あさり たまご	にんじん たまねぎ しょうが	さけ しお こしょう しょうゆ	
13	水	ミルクドーナツ	ミルクドーナツ だいずあぶら		チンゲンサイ	ちゅうかだし	24.2
		ごはん	こめ むぎ				
		ぶたにくのごまだれかけ	かたくりこ だいずあぶら さとう ごま	ぶたにく		さけ しょうゆ みりん	
		ゆでブロッコリー	コーンクリーミードレッシング		ブロッコリー		
14	木	けんちんじる	だいずあぶら さといも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう	にぼし	26.9
		そぼろごはん	こめ むぎ だいずあぶら	とりにく	しょうが さやいんげん	しょうゆ さけ みりん	
		ぎゅうにゅう	さとう	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			
15	金	こまつなともやしのおひたし	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 こんにゃく ねぎ	にぼし	24.3
		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 こんにゃく ねぎ	にぼし	
		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	
		ぎゅうにゅう	さとう ごま	ぎゅうにゅう	さやいんげん		
16	土	いもちスープ	いもち かぼちやいもち	とりにく あさり	にんじん だいこん にら ねぎ	さけ しお しょうゆ コンソメ	28.8
		ヨーグルト		ヨーグルト		チキンピジョン	
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17	日	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	662
		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 みりん	
		とうふとわかめのみそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ だいこん ねぎ	にぼし	
18	月	しょうゆのひ さいたまけん	じごなうどん さといも	とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ しお さけ	656
		にぼしとうふうつけめん	ごまあぶら		カレーノケール こんにゃく	かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりねぎコロッケ	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ ねぎ	しお こしょう	
19	火	ゆでブロッコリー	コーンクリーミードレッシング		ブロッコリー	ちゅうのうソース	22.9
		チキंगाーリックピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	にんにく たまねぎ あかパプリカ	しょうゆ チキンピジョン さけ	
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら	ぎゅうにゅう	さやいんげん	コンソメ しお こしょう	
		やきフランク		フランク			
20	水	やさしいサラダ	ぐだくさんたまねぎドレッシング		キャベツ こまつな にんじん		615
		あおなのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ しお こしょう	
			バター				
21	木	わしょくのひ こんだて	こめ むぎ				23
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのてりやき		さば	しょうが	みりん しょうゆ さけ	
		きりぼしだいごんのごまあえ	ごま さとう		きりぼしだいごん にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
22	金	こしねじる		ぶたにく とうふ みそ	しめじ にんじん ごぼう ねぎ	さけ かつおぶし	24.6
				あぶらあげ	こんにゃく		

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)
25	月	ごはん	こめ むぎ				643
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ	だいずあぶら	ぎょうざ			
		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 もやし にんじん	す しょうゆ	
26	火	かんこくふうにくじゃが	ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん	コチジャン しょうゆ	20.9
		さとう ごま			しらたき さやいんげん		
		ごどもパン	ごどもパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
27	水	チキンかつ	てんぷらこ パンこ だいずあぶら	とりにく		しお こしょう ちゅうのうソース	26.2
		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	
		やさいのカラフルスープ	じゃがいも ごまあぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ	しお こしょう オイスターソース	
					コンソメ チキンブイヨン		
28	木	わかめごはん	こめ むぎ	わかめごはんのもと			592
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけの Mayoネーズやき	ノンエッグ Mayoネーズ	さけ		しお こしょう さけ	
		はくさいのおひたし			はくさい にんじん	しょうゆ みりん かつおぶし	
29	金	まゆだまじる	まゆだまだんご	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ さけ しお	23.2
						かつおぶし	
		やきとりどん	こめ むぎ だいずあぶら	とりにく	たまねぎ ねぎ しらたき	しょうゆ みりん さけ	
		かたくりこ さとう					
28	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			685
		あつあげとこんさいのみそしる		みそ あつあげ	にんじん だいこん こまつな さつまも	にぼし	
		アップルゼリー	アップルゼリー				
29	金	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	にんじん たまねぎ	ケチャップ	675
		じゃがいも ハヤシルウ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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 ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
			もやし	ちゅうかだし オイスターソース	21.7		

※ 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

今月は埼玉県のメニュー「煮ぼうとう風つけ麺」と「深谷ねぎコロッケ」です。
 今年は20年ぶりに新しい紙幣が発行されました。新しい一万円札の顔は、埼玉県深谷市出身の渋沢栄一です。
 今月の献立は、渋沢栄一ゆかりの深谷市の特産物を使ったメニューです。
 「煮ぼうとう」は、深谷市の郷土料理です。特徴は幅広のうどんと特産である深谷ねぎ、地元で収穫される野菜をたくさん使い、しょうゆで味付けをしたものです。
 「深谷ねぎコロッケ」は、深谷市特産のねぎをたっぷり入れたコロッケです。



深谷ねぎコロッケ

材料 (給食の分量×4人分)

じゃがいも	180g
おから	30g
炒め油	1g (小さじ1/4)
豚ひき肉	40g
たまねぎ	30g (粗みじん)
ねぎ	30g (小口切り)
塩	0.8g (小さじ1/8)
こしょう	少々
小麦粉	36g (大さじ4)
卵	1/2個
パン粉	40g (1カップ)
揚げ油	
中濃ソース	14g (小さじ2)

作り方

- ①じゃがいもを一口大に切って蒸し、温かいうちにつぶす。
- ②たまねぎは粗みじん、ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒め、②の野菜を加えてさらに炒める。
- ④炒めた具材とじゃがいも、おからを混ぜ合わせて塩・こしょうをする。
- ⑤小判型に丸めて、小麦粉・卵・パン粉を順につける。
- ⑥油を熱し色よく揚げ、お好みでソースをかける。