



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)
2	月		じきゅうそうたいかいふりかえきゅうぎょうび				
3	火	しょくいくのひ ぎふけん ゆうぜんごはん ぎゅうにゅう さけのつけやき はくさいのおひたし すったてじる	こめ むぎ だいずあぶら さとう	とりにく いりたまご ぎゅうにゅう さけ だいず あぶらあげ みそ	しょうが にんじん えだまめ はくさい こまつな だいこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん にぼし にぼし こしょう ちゅうかだし ガラスープ	650 30.7
4	水	けんちんうどん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら ちんげんさいのソテー	じごなうどん ごまあぶら さとも てんぷらこ だいずあぶら だいずあぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ チンゲンサイ もやし にんじん	しょうゆ みりん しお かつおぶし しお こしょう ちゅうかだし オイスターソース	619 24.5
5	木	ごはん ぎゅうにゅう れんこんハンバーグ キャベツとコーンのソテー さつまいものみそしる	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ だいずあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう こうやどうふ みそ	たまねぎ れんこん キャベツ とうもろこし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	しお こしょう しょうゆ さけ しお こしょう コンソメ にぼし	652 25.4
6	金	やきにくチャーハン ぎゅうにゅう あげしゅうまい はるさめサラダ スンドゥブスープ わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ だいずあぶら さとう だいずあぶら はるさめ ちゅうかドレッシング ごまあぶら こめ むぎ ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく とうふ あさり みそ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ねぎ とうもろこし キャベツ もやし にんにく しょうが はくさい たまねぎ はくさいキムチ なら	ガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース さけ しょうゆ ちゅうかスープ コチュジャン	669 27.3
9	月	とりにくかぼちゃのオレンジソース ゆでブロッコリー だいこんのみそしる	かたくりこ だいずあぶら さとう コーンクリーミードレッシング	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ オレンジジュース ブロッコリー	さけ しょうゆ みりん にぼし	693 23.7
10	火	スパゲティボロネーゼ ぎゅうにゅう はくさいのスープ てづくりチーズカップケーキ	スパゲティ だいずあぶら さとう ホットケーキミックス さとう だいずあぶら ベーキングパウダー バター	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ケチャップ ちゅうのうソース コンソメ しお こしょう しお こしょう コンソメ	626 23.8
11	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき きんぴらごぼう のっぺいじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごま さとも かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とりにく とうふ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん にんじん だいこん こんにゃく	みりん しょうゆ さけ さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	631 23.8
12	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう キッシュオムレツ ポトフ	こっぺパン だいずあぶら ココア グラニューとう だいずあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム チーズ たまご ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい	しお しお コンソメ こしょう さけ しお こしょう コンソメ	609 24.6
13	金	ぶたにくのうまにどん ぎゅうにゅう トックいりかんこくふうスープ みかん	こめ むぎ だいずあぶら さとう かたくりこ トック ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なるど うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん はくさい たまねぎ にんじん だいこん なら ねぎ	しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ しお ちゅうかだし ガラスープ	656 25.4
16	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ こまつなのごまずあえ しょうゆけんちんじる	こめ むぎ かたくりこ だいずあぶら さとう ごまあぶら ごま さとも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	しょうゆ さけ しょうゆ す しょうゆ しお みりん かつおぶし	642 24.1
17	火	カレーライス コーヒージゅうにゅう ツナサラダ	ごはん だいずあぶら じゃがいも カレールウ ぐだくさんたまねぎドレッシング	ぶたにく チーズ コーヒージゅうにゅう ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん にんじん こまつな	ケチャップ ちゅうのうソース みかん	679 22.2
18	水	6のリクエスト クリスマスこんだて バターロール ぎゅうにゅう チキンナゲット シーザーサラダ クリームシチュー クリスマスチョコケーキ	バターロール コーンクリーミードレッシング クルトン だいずあぶら じゃがいも バター こめこ クリスマスチョコケーキ	ぎゅうにゅう チキンナゲット とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん えだまめ にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお しお こしょう コンソメ	671 25.1

※ 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

今月は岐阜県のメニュー「友禅ご飯」と「すったて汁」です。
 友禅ご飯は、食材が友禅染のように彩りがきれいなそばろご飯のことです。にんじんの赤、卵の黄色、枝豆の緑色が、色鮮やかです。岐阜県の学校給食で人気のメニューだそうです。
 すったて汁は、飛騨地方の白川村の郷土料理です。ゆでた大豆をすり鉢や石臼などですりつぶして入れるお味噌汁のことをいいます。白川村では、お祝い事に食べられるそうです。



友禅ご飯の具

材料 (給食の分量×4人分)

炒め油	2g (小さじ1/2)
生姜	2g (すりおろす)
鶏ひき肉	80g
にんじん	30g (せん切り)
むき枝豆	20g
しょうゆ	12g (小さじ2)
みりん	4g (小さじ2/3)
砂糖	8g (大さじ1弱)
炒り卵	60g
ごはん	適量

作り方

- ①生姜はすりおろし、人参はせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、生姜・ひき肉を炒め、調味料を入れる。
- ③人参を加えてさらに炒め、人参がやわらかくなったら、むき枝豆を加えて仕上げる。
- ④炒り卵を作る。
- ⑤炒めた具と炒り卵をご飯に混ぜ合わせる。