

令和7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	ぎょうじしょく ひなまつり					584
	そばろいちらしずし	こめ さとう だいずあぶら	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん さやいんげん	しお す しょうゆ みりん	
	ぎゅうにゅう		かまぼこ		かつおぶし	
	さわらのさいきょうやき		ぎゅうにゅう			
4 火	にらともやしのおひたし		さわらのさいきょうづけ			26
	おはなのすましじる	はなふ	とうふ	にら もやし	だししょうゆ	
	さんしょくはなゼリー	さんしょくはなゼリー		にんじん だいこん こまつな	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	
	バターロールパン	バターロールパン				
5 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			647
	てづくりチーズいりコロッケ	じゃがいも てんぷらこ	ぶたにく	たまねぎ	しお こしょう	
	キャベツとコーンのソテー	パンこ だいずあぶら	おから チーズ		ちゅうのうソース	
	はくさいのスープ	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	
6 木	てんどん	こめ むぎ てんぷらこ さとう	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ みりん	22.3
	ぎゅうにゅう	だいずあぶら さつまいも				
	わかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	にぼし	
	いちご			いちご		
7 金	ごはん	こめ むぎ				677
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チーズタッカルビ	だいずあぶら さとう	とりにく みそ チーズ	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうゆ みりん ケチャップ	
	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	
8 土	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	27.4
	さとう ごま			しらたき さやいんげん		
	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
	ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ				
9 日	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 だいこん にんじん		23.9
				こまつな		
10 月	ごはん/ふりかけ(のり)	こめ むぎ	ふりかけ(のり)			675
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのたつたあげ	だいずあぶら かたくりこ	さば	しょうが	みりん しょうゆ さけ	
	ごもくさんぴら	だいずあぶら さとう	ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく	さけ しょうゆ	
11 火	だいにんとあつあげのみそしる	ごま	あつあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ こまつな	にぼし	23.8
	にくどん	こめ むぎ さとう	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しらたき いんげん	しょうゆ さけ	
	ぎゅうにゅう	だいずあぶら ごま				
	だまこじる	だまこもち	とりにく	にんじん ごぼう こまつな	しお しょうゆ みりん	
12 水	いちごアイスcream	いちごアイスcream	ちくわ		かつおぶし	27.6
	しょくいくのひ おおさかふ	じごなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん しお	
	ぎつねうどん			ねぎ	かつおぶし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 木	おこのみあげ	やまいも こむぎこ	フランク たまご	にんじん キャベツ ねぎ	かつおぶし しお	25.1
	ゆでブロッコリー	だいずあぶら			おこのみやきソース	
	クロワッサン	コーンクリームドレッシング		ブロッコリー		
	のむよーぐるとつぶつぶみかん		のむヨーグルとつぶつぶみかん			
14 金	クリスマスチキン		クリスマスチキン			672
	ビタミンサラダ	コーンクリームドレッシング		赤パプリカ		
	クリームシチュー	バター じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ えだまめ とうもろこし		
	せかいのりょうり ちゅうごく	こめ むぎ		にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう コンソメ	
15 土	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			660
	しょうろんぼう		しょうろんぼう			
	チンゲンサイのソテー	だいずあぶら		にんじん チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
	マーボーとうふ	だいずあぶら さとう	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん	トウバンジャン さけ しお カラスープ	
16 日	カレーライス	かたくりこ ごまあぶら		たまねぎ たけのこ	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース	23.3
	ぎゅうにゅう	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	
	あんにんどうふ	じゃがいも カレールウ		たまねぎ		
			ぎゅうにゅう			
17 月	あんにんどうふ		あんにんどうふ	パイン おとう みかん		18.8
				こんにゃくゼリー		
18 火	6のリクエストおいおいこんだて					686
	わかめごはん	こめ ごま	わかめごはんのもと		しお	
	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	
19 水	おひたし			はくさい もやし にんじん	しょうゆ みりん かつおぶし	25
	おいおいとんじるじる	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく かまぼこ	ごぼう にんじん だいこん		
			みそ とうふ	ねぎ		
	セレクトデザート	セレクトデザート				

※ 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

今月は大阪府のメニュー『きつねうどん』と『お好み揚げ』です。

「きつねうどん」は、大阪府発祥の料理です。だしをきかせたつゆをうどんにかけ、その上に甘辛く煮た油揚げをのせたもので、大阪府民が強いこだわりをもつ「だし文化」と「粉食文化」、そのふたつをシンプルかつ存分に味わうことができる料理として昔から親しまれています。

「お好み揚げ」は、大阪府を代表する料理である「お好み焼き」をアレンジした料理です。お好み焼きの材料をかき揚げにし、お好み焼きソースをかけて提供します。給食では、かつお節も生地の中に混ぜて作りますが、ご家庭で作る際には、かつお節は最後にトッピングしてもおいしく召し上がれます。

### お好み揚げ

#### 材料 (給食の分量×4人分)

人参	15g (せん切り)
キャベツ	100g (細目短冊切り)
ねぎ	15g (小口切り)
山芋	15g (すりおろす)
いか(冷凍)	40g
えび(冷凍)	40g
たまご	20g
小麦粉	50g
A かつお節	1g
塩	0.2g
水	40g
揚げ油	
お好み焼きソース	21g (大さじ1)

#### 作り方

- ①材料を切る。
- ②いかとえびはボイルする。
- ③ボールに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④①②の材料を加えて混ぜる。
- ⑤クッキングシートに④をのせ、丸く成形する。
- ⑥揚げ油にクッキングシートごと入れて色よく揚げる。  
(クッキングシートは、油に入れてしばらくすると生地からはがれるので取り出す。)



- ⑦お好み揚げにお好み焼きソースをかけて出来上がり。