



令和7年



学校給食予定献立表

幸手市立長倉小学校

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	火	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			637	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マカロニグラタン	マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	26.6
		こむぎこ パター	スキムミルク チーズ				
		むしとうもろこし	1年生とひまわり児童にとうもろこしの皮をむいてもらいます			とうもろこし トマト たまねぎ こまつな	
トマトとたまごのスープ	パンこ	ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ		しお こしょう とりガラ			
2	水	せかいのりょうり かんこく				616	
		ビビンバ	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく いりたまご	にんにく にんじん もやし		しょうゆ コチジャン
		ぎゅうにゅう	さとう ごま	ぎゅうにゅう	こまつな		28.2
		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	しょうゆ しお こしょう	
				チンゲンサイ	とりガラ		
3	木	ごはん	こめ むぎ			601	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしかぼすみに	いわしかぼすみに				21.1
		こまつなごまあえ	ごま さとう	とりにく とうふ みそ	こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
		みそけんちんじる	だいずあぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	にぼし こんにゃく	
4	金	せかいのりょうり ちゅうごく				637	
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		あげしゅうまい	だいずあぶら	しゅうまい			24
		きゅうりともやしのナムル	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	
		マーボーとうふ	だいずあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんじん たけのこ ねぎ	しょうゆ チンメンジャン チキンブイヨン しお	
7	月	ぎょうじしよく たなばた	こめ むぎ だいずあぶら	とりにく	しいたけ にんにく たまねぎ	さけ トウバンジャン オイスターソース	610
		とりにくとなつやさいのガーリックピラフ	バター		にんにく にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ チキンブイヨン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	とうもろこし えだまめ	しお こしょう コンソメ	22.9
		おほしさまのコロッケ	だいずあぶら				
		ほしがたコロッケ					
ゆでブロッコリー	さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー	しょうゆ す	632		
とうがんのスープ		ベーコン とうふ かまぼこ	とうがん にんじん チンゲンサイ	しお こしょう とりガラ			
8	火	せかいのりょうり フランス				632	
		フラワーロール/ぎゅうにゅう	フラワーロール	ぎゅうにゅう			
		さけのパンこやき	こむぎこ パンこ だいずあぶら	さけ たまご	にんにく	しお こしょう	26.5
		ラタトゥイユ	だいずあぶら	フランク	にんにく たまねぎ にんじん トマト	しお こしょう ケチャップ	
		クラムチャウダー	じゃがいも	あさり ベーコン	たまねぎ にんじん	コンソメ	
9	水	きょうどしよく おきなわけん	ちゅうかめん だいずあぶら	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ	しろワイン しお こしょう	651
		ソーキそば	さとう			とりガラ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.6
		マーミナーチャンプルー	だいずあぶら	ツナ とうふ	もやし にら	しお しょうゆ みりん	
		サーターアンドン	くろざとう こむぎこ	たまご		ベーキングパウダー	
10	木	しょくいくのひ みやぎきけん				603	
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		チキンなんばん	こむぎこ かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ す	23.5
			だいずあぶら さとう				
		きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
11	金	ざぶじる	だいずあぶら じゃがいも	あつあげ	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ しお みりん かつおぶし	641
		バターチキンカレー	こめ むぎ じゃがいも パター	とりにく ヨーグルト チーズ	にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソース	
			だいずあぶら カレールウ		トマト		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.4
		ツナサラダ	だいずあぶら さとう	ツナ	キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ す	
14	月				こまつな		649
		ぶたどん	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ さけ	
		さとう			さやいんげん こんにゃく		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.9
		ピリからみそしる	だいずあぶら じゃがいも	とりにく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん にら	トウバンジャン にぼし	
デザート	デザート		キャベツ もやし ねぎ				

※ 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

今月は宮崎県のメニュー「チキン南蛮風」と「ざぶ汁」です。

チキン南蛮は、昭和30年代に延岡市内の洋食店で、賄い料理として作られたのが始まりです。当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理でしたが、その後、タルタルソースをかけサラダなどを添える現代のスタイルになりました。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。

ざぶ汁は、主に根菜類の野菜などの食材を“ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がつけました。県央東部に位置する都農町（つのちょう）に主に伝わる郷土料理です。手に入りやすい野菜で作られていることから、年中食べることができ、行事食というよりは日常の家庭料理として食されています。

ざぶ汁

材料 (給食の分量×4人分)

サラダ油	1.5g	こいくちしょうゆ	12g
じゃがいも	40g	塩	1.5g
かぼちゃ	50g	みりん	2.5g
にんじん	25g	煮干しだし	15g
だいこん	60g		
ごぼう	30g		
厚揚げ	40g		
ねぎ	15g		

作り方

- ①煮干しでだしを取る
- ②野菜、厚揚げを一口大に切る
- ③鍋に油を温めて、にんじん、だいこん、ごぼうを炒めたら、だし汁を加えて煮る
- ④厚揚げ、じゃがいも、かぼちゃを加えてさらに煮る
- ⑤材料に火が通ったら、調味料を入れて味を調える
- ⑥ねぎを加えてひと煮たちする