



令和7年



学校給食予定献立表

幸手市立長倉小学校

日 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	水	てんどん	こめ むぎ さつまいも さとう こむぎこ だいずあぶら	たまご とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ みりん	656
		ぎゅうにゅう いなかじり	じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ こんにやく	にぼし	25.5
2	木	ごはん	こめ むぎ				601
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わふうボークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
		きりぼしだいこんのいために のっぺいじり	だいずあぶら さとう さとも かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ とりにく とうふ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん にんじん だいこん こんにやく	しょうゆ さけ かつおぶし さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	26.2
3	金	ごはん	こめ むぎ				629
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さんまのかばやき	だいずあぶら さとう	さんまでんぶんつき		しょうゆ みりん	
		キャベツとほうれんそうのおひたし			キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん にぼし	22.6
6	月	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 ねぎ こんにやく	にぼし	
		おつきみこんだて					650
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
7	火	おつきさまコロッケ	じゃがいも バター こむぎこ パンこ だいずあぶら	うずらたまご ぶたにく スキムミルク たまご	たまねぎ	しお こしょう ちゅうのうソース	21
		こまつなのごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな もやし	しょうゆ	
		じゅうごやじり	ごまあぶら さとも いももち	とりにく	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	しょうゆ しお みりん かつおぶし	
		わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			602
8	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ちぐさやき	だいずあぶら さとう	とりにく たまご	にんじん ねぎ ほうれんそう	しお さけ しょうゆ かつおぶし	
		チンゲンサイのいためもの	だいずあぶら	にんじん チンゲンサイ もやし	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	25.6
		にくじゃが	だいずあぶら じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん かつおぶし	
9	木	ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも だいずあぶら ハヤシルウ	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ	ケチャップ	603
		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 ビーマン もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	20
10	金	めのあいごデー					657
		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			
		とりにくのコーンフレークやき	マヨネーズ コーンフレーク パンこ	とりにく		しお こしょう	
		ビタミンAたっぷりサラダ	さとう だいずあぶら		ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	しお す こしょう	22.6
14	火	キャロットシチュー	だいずあぶら じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ	しお こしょう とりガラ	
		スパゲティボロネーゼ	スパゲッティ だいずあぶら さとう	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ワイン コンソメ しお こしょう ケチャップ ウスターソース	667
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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 チンゲンサイ	さけ しょうゆ とりガラ しお こしょう ベーキングパウダー	26.4
15	水	てづくりさつまいもマフィン	ホットケーキミックス さつまいも さとう バター	ぎゅうにゅう			
		ごはん	こめ むぎ				628
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	
16	木	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう	ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ みりん	22
		だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし	にぼし しょうゆ さけ	610
		バラやきどん	さとう	ぶたにく	おろしりんご		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
17	金	せんべいじり	だいずあぶら さとも	とりにく ちくわ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	しょうゆ さけ しお かつおぶし	25.6
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー				
		しょういくのひ やまがたけん	こめ むぎ	とりにく	しょうが えだまめ	しょうゆ さけ みりん	621
		えだまめいりそぼろごはん	さとう だいずあぶら				
20	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.3
		さけのみじやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	しお こしょう	
		こまつなともやしのおひたし			こまつな もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
		いもに	さとも さとう だいずあぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう しらたき ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	
21	火	ごはん	こめ むぎ				600
		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			
		ひじきのいために	だいずあぶら さとう	ひじき だいず さつまあげ	にんじん さやいんげん しらたき	しょうゆ みりん にぼし	20.6
22	水	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	にぼし	
23	木	ツイストパン	ツイストパン				640
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		マーマレードチキン	マーマレード	とりにく		しお こしょう しょうゆ ワイン	
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん とうもろこし		26.2
24	金	じゃがいも	じゃがいも バター 小むぎこ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ	ワイン しお こしょう とりガラ	
		クリームチャウダー		ぎゅうにゅう スキムミルク			

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)
22	水	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん もやし	とりガラ	614
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たまねぎ にら ねぎ とうもろこし		
		てづくりにくまん	むしパンミックス はるさめ さとう	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ	しょうゆ さけ オイスターソース	24.5
		ブロッコリーソテー	だいずあぶら かたくりこ		ほししいたけ	こしょう	
23	木	ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		しお こしょう	614
		てづくりハンバーグ	だいずあぶら パンこ	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ	ケチャップ ウスターソース	
		ほうれんそうとコーンのいためもの	さとう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし とうもろこし	しお こしょう コンソメ	24.7
		たっぷりやさいのスープ	だいずあぶら じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	ワイン しお こしょう	
24	金	こえどカレー	こめ むぎ さつまいも	とりにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ とりガラ	654
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら カレールウ	スキムミルク	ほうれんそう	ケチャップ ウスターソース	
		あげだいずサラダ	かたくりこ だいずあぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ す	21.2
			さとう ごまあぶら	だいず			
27	月	ごはん	こめ むぎ				618
		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	22.7
		こまつなのごますあえ	さとう ごまあぶら ごま		こまつな もやし	しょうゆ す	
28	火	あげパン	こめ むぎ				613
		ぎゅうにゅう	コッペパン さとう だいずあぶら	ぎゅうにゅう		しお	
		キッシュオムレツ	だいずあぶら	ハム チーズ たまご	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	28
		ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ	ワイン しお こしょう	
29	水	せかいのりょうり かんこく	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく いらたまご	にんにく にんじん もやし こまつな	とりガラ	617
		ビビンバ	さとう ごま			しょうゆ コチジャン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			30.9
		スンドゥブスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ あさり みそ	にんにく しょうが たまねぎ	さけ コチジャン しょうゆ	
30	木	ごはん	こめ むぎ				606
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	みりん しょうゆ さけ	21.9
		きりぼしだいこんのごまあえ	ごま さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
31	金	けんちんじる	さといも	とりにく あぶらあげ とうふ	こんにゃく	しょうゆ しお みりん かつおぶし	609
		ハロウィン（かぼちゃ）	こめ むぎ バター	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ さけ チキンブイヨン	
		ぶたにくときのこのガーリックピラフ	だいずあぶら		さやいんげん	しお こしょう コンソメ	28.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンナゲット		チキンナゲット			
		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	
		かぼちゃのシチュー	バター こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ かぼちゃ	しお こしょう とりガラ	

※ 行事や材料の都合により変更する場合も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

今月は山形県の郷土料理「いも煮」です。「いも煮」は、里芋が収穫される秋から冬によく食べられている料理です。基本の具材は、里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎですが、地域や家庭によって味付けや具材の種類に違いがあります。給食では、牛肉の代わりに豚肉を使用しました。いも煮会といって河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人と一緒に作ったり、運動会や地域行事の後などに野外で作ったりするほか、各家庭でも作り食べられている山形県民の団らんに欠かせない料理のひとつです。

いも煮

材料（給食の分量×4人分）

炒め油	1 g（小さじ1/4）
豚肉	40 g（一口大）
しょうゆ	4 g（小さじ2/3）
酒	2 g（小さじ1/2弱）
砂糖	1 g（小さじ1/3）
ごぼう	80 g
豆腐	80 g（さいの目）
里芋	120 g（一口大）
しらたき	30 g（食べやすい長さにする）
ねぎ	30 g（小口切り）
しょうゆ	12 g（小さじ2）
みりん	3 g（小さじ1/2）
塩	1.2 g（小さじ1/5）
かつおぶし	15 g
水	400 g

作り方

- ①しらたきは下ゆでし、かつおぶしでだしをとる。
- ②豚肉にしょうゆ・酒・砂糖で下味をつける。
- ③鍋に油をあたため、②の豚肉を加えて炒め、ごぼうを加えてさらに炒める。
- ④③にだし汁を加えて煮る。
- ⑤里芋・しらたきを加えてさらに煮る。
- ⑥豆腐・ねぎ・調味料を加えて、味を調える。



