



令和7年



学校給食予定献立表

幸手市立長倉小学校

| ひ 日 | 曜日 | 献 立 名 | 黄のなかま | 赤のなかま | みどり 緑のなかま | 調味料他 | わづりよう 熱量(kcal) |
|--------|----|--|--|---|--|--|-------------------|
| | | | エネルギーになる | 血・骨・肉になる | からだ ちょうし 体の調子をよくする | | たんぱく質(g) |
| 4 | 火 | 運動会振替休業日でお休みです | | | | | |
| 5 | 水 | どうふラーメン/ぎゅうにゅう てづくりはるまき こまつなともやしのソテー | ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら だいすあぶら | ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく にら | しょうが たまねぎ ねぎ にんじん にら にんじん たけのこ にら | しお こしょう しょうゆ とりガラ トウバシジャン しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし | 634 |
| 6 | 木 | くろパン/ぎゅうにゅう マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー ポトフ | くろパン マカロニ こむぎこ バター だいすあぶら じやがいも | ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ベーコン | たまねぎ キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ はくさい | しお こしょう しお こしょう とりガラ しろワイン | 25.2 |
| 7 | 金 | かみかみわかめごはん 11月8日 いい歯の日 ハムかつ みそけんちんじる | こめ むぎ ごま ぎゅうにゅう ハムかつ にらともやしのおひたし みそけんちんじる | かみかみわかめごはんのもと ぎゅうにゅう ハムカツ にら にんじん もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ | | しょうゆ みりん にぼし にぼし | 619 |
| 10 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう わふうポークピカタ きりぼしだいこんのいために あつあげのみそしる | こめ むぎ ぎゅうにゅう パンこ だいすあぶら さとう あつあげ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく あぶらあげ あつあげ みそ | ねぎ 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 たまねぎ こまつな | しょうゆ さけ しょうゆ さけ にぼし にぼし | 609 |
| 11 | 火 | カレーライス ぎゅうにゅう ビタミンサラダ | こめ むぎ だいすあぶら じやがいも カレールウ | ぶたにく チーズ スキムミルク | たまねぎ | ウスターソース ケチャップ カレーこ | 601 |
| 12 | 水 | ごはん/ぎゅうにゅう あげぎょうざ ほうれんそうともやしのナムル かんこくふうにくじやが | こめ むぎ だいすあぶら ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぎょうざ | ほうれんそう もやし にんじん ねぎ にんにく | す しょうゆ | 617 |
| 13 | 木 | そぼろごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき ゆでプロッコリー とんじる | こめ むぎ さとう だいすあぶら | とりにく ぎゅうにゅう | しうが さやいんげん さけ プロッコリー | しお こしょう さけ しょうゆ す にぼし | 20.5 |
| 17 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくたつたのこうみソース きんぴらごぼう とうふとわかめのみそしる | こめ むぎ ぎゅうにゅう かたくりこ だいすあぶら さとう ごまあぶら さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎ | ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん とうふ わかめ みそ | さけ しょうゆ す しょうゆ さけ みりん にぼし | 624 |
| 18 | 火 | 長倉小「子どもがつくる弁当の日」です。お弁当を持ってきてください。 | | | | | |
| 19 | 水 | しょくいくのひ さいたまけん にぼうとうふうつけめん ぎゅうにゅう てづくりねぎコロッケ プロッコリーソテー | しょくいくのひ さいたまけん うどん だいすあぶら ぎゅうにゅう だいすあぶら じやがいも こむぎこ パンこ だいすあぶら | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク おから たまご ぶたにく | にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ こまつな たまねぎ ねぎ たまねぎ ねぎ | しょうゆ しお さけ かつおぶし しお こしょう ちゅうのうソース しお こしょう コンソメ | 699 |
| 20 | 木 | ハヤシライス ぎゅうにゅう はるさめいりやさいいため | こめ むぎ だいすあぶら じやがいも ハヤシルウ | スキムミルク | にんじん たまねぎ | ケチャップ | 600 |
| 21 | 金 | わしょくのひこんだて ごはん/ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき かんびょうのごまあえ すいとん | ごはん/ぎゅうにゅう さとう ごま さとう | ぎゅうにゅう さば みそ かんびょう にんじん ほうれんそう ぎゅうにゅう こむぎこ | しょうが ねぎ かんびょう にんじん ほうれんそう にんじん だいこん はくさい ねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ | みりん しょうゆ さけ しょうゆ にんじん だいこん はくさい ねぎ かつおぶし | 619 |
| 25 | 火 | 2しょくあげパン/ぎゅうにゅう アイリッシュオムレツ ミネストローネスープ | コッペパン だいすあぶら さとう だいすあぶら じやがいも さとう | きなこ ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ | たまねぎ | しお ココア しお こしょう しおワイン ケチャップ | 21.1 |
| | | | | | | うらめんへつづく | 26.3 |

| ひ 日 | ようび 曜日 | こん 立 めい 献 立 名 | 黄のなかま | 赤のなかま | みどり 緑のなかま | ちようみりょうほか 調味料他 | ねつりょう 熱量(kcal) |
|--------|-----------|------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | | エネルギーになる | 血・骨・肉になる | からだ の調子をよくする | | たんぱく質(g) |
| 26 | 水 | ごはん | こめ むぎ | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | 656 |
| | | とりにくのからあげ | かたくりこ だいすあぶら | とりにく | にんにく しょうが | しょうゆ さけ | |
| | | ひじきのために | だいすあぶら さとう | だいす さつまあげ ひじき | にんじん しらたき さやいんげん | しょうゆ みりん | 24.5 |
| 27 | 木 | じやがいものみそしる | じやがいも | あぶらあげ みそ | にんじん たまねぎ ねぎ | にぼし | |
| | | ビーンズキーマカレー | こめ むぎ バター | ぶたにく だいす | にんにく しょうが にんじん | チキンブイヨン カレーこ | |
| | | ぎゅうにゅう | だいすあぶら カレールウ | | たまねぎ ピーマン トマト | ケチャップ | 675 |
| | | コンソメスープ | じやがいも | ベーコン | にんじん たまねぎ キャベツ | しお こしょう | |
| 28 | 金 | ごはん | こめ むぎ | | こまつな | とりガラ | 26.4 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | レバーのかりんあげ | かたくりこ だいすあぶら さとう | ぶたレバーあじつけ とりにく | | しょうゆ さけ みりん | |
| | | 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 にぼし | 628 |
| | | だいこんのみそしる | | あつあげ みそ | にんじん だいこん たまねぎ ねぎ | にぼし | 24.4 |

※ 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

今月は埼玉県のメニュー「煮ぼうとう風つけ麺」と「手作りねぎコロッケ」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。
 「手作りねぎコロッケ」は、埼玉県特産のねぎをたっぷり入れたコロッケです。埼玉県は、ねぎの生産量が全国2位になります。有名な深谷ねぎのほかにも、越谷ねぎや吉川ねぎなど春から夏にかけて収穫されるねぎもあります。

煮ぼうとう風つけ麺

材料 (給食の分量×4人分)

| | |
|------|--------------|
| うどん | 280g |
| 炒め油 | 2g |
| 鶏肉 | 48g (小さめ一口大) |
| にんじん | 20g (いちょう切り) |
| だいこん | 60g (いちょう切り) |
| ごぼう | 20g (半月切り) |
| はくさい | 80g (短冊切り) |
| こまつな | 30g (2~3cm) |
| 油揚げ | 10g (短冊切り) |
| しょうゆ | 20g |
| 食塩 | 1g |
| 酒 | 2g |
| だし汁 | 適量 (かつおだし) |

作り方

- ①鶏肉は小さめに切り、野菜を切る。
- ②油揚げを切り、油抜きする。
- ③かつお節でだしを取る。
- ④鍋に油を温めて、鶏肉を炒め、ごぼうを加えてよく炒め、取り出す。
- ⑤だし汁の中に、にんじん・だいこんを入れて煮る。
- ⑥煮えたら、鶏肉・ごぼう・油揚げを加える。
- ⑦はくさい・こまつな・調味料を加え、味を調える。

