



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)
4	火		運動会振替休業日でお休みです				
5	水	とうふラーメン/ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん	しお こしょう しょうゆ	634
		かたくりこ	はるまきのかわ はるさめ	ぎゅうにゅう	にら	とりガラ トウバンジャン	
		てづくりはるまき	さとう かたくりこ こむぎこ	とりにく	しょうが にんじん たけのこ	しょうゆ さけ みりん	
		こまつなともやしのソテー	ごまあぶら だいずあぶら		にら	ちゅうかだし	25.2
6	木	くろパン/ぎゅうにゅう	くろパン	ぎゅうにゅう			601
		マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		キャベツとコーンのソテー	だいずあぶら	スキムミルク チーズ			
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ どうもろこし	しお こしょう コンソメ	23.6
7	金	かみかみわかめごはん	こめ むぎ ごま	かみかみわかめごはんのもと		しろワイン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			619
		ハムかつ	だいずあぶら	ハムカツ			
		にらともやしのおひたし	だいずあぶら さとも	とりにく とうふ みそ	にら にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	22.6
		みそけんちんじる			にんじん だいこん ごぼう	にぼし	
					こんにやく ねぎ		
10	月	ごはん	こめ むぎ				609
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わふうボーカピカタ	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	だいずあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ さけ	26.4
		あつあげのみそしる		あつあげ みそ	さやいんげん	にぼし	
				にんじん だいこん たまねぎ こまつな	にぼし		
11	火	カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	601
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	スキムミルク	たまねぎ	カレーこ	
		ビタミンサラダ	さとう だいずあぶら	ぎゅうにゅう			19.4
					あかパプリカ キャベツ えだまめ	しょうゆ す	
					どうもろこし		
12	水	ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			617
		あげぎょうざ	だいずあぶら	ぎょうざ			
		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	
		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	ねぎ にんにく		20.5
			さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん	コチジャン しょうゆ		
13	木	そぼろごはん	こめ むぎ	とりにく	しらたき ねぎ	しょうゆ さけ みりん	620
		ぎゅうにゅう	さとう だいずあぶら				
		さけのマヨネーズやき		ぎゅうにゅう			
		ゆでブロッコリー	マヨネーズ		さけ	しお こしょう さけ	26.3
		とんじる	さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ブロッコリー	しょうゆ す	
			だいずあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん	にぼし		
				こんにやく ねぎ			
17	月	ごはん	こめ むぎ				624
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくつつたのこうみソース	かたくりこ だいずあぶら	ぶたにく	ねぎ	さけ しょうゆ す	
		きんぴらごぼう	さとう				22.7
		とうふとわかめのみそしる	ごまあぶら さとう ごま	やきちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ みりん	
				とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	にぼし	
18	火						
19	水	しよくいくのひ さいたまけん			にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ しお さけ	699
		にぼうとうふうつけめん	うどん だいずあぶら	とりにく あぶらあげ	はくさい ねぎ こまつな	かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりねぎコロッケ	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ ねぎ	しお こしょう	25.8
		ブロッコリーソテー	こむぎこ パンこ	おから たまご		ちゅうのうソース	
			だいずあぶら		ブロッコリー	しお こしょう コンソメ	
20	木	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	600
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
		はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	19.8
				ベーコン	もやし	ちゅうかだし	
21	金	わしよくのひこんだて					619
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	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	
		かんぴょうのごまあえ	ごま さとう	かんばんょう にんじん ほうれんそう		しょうゆ	21.1
		すいとん	こむぎこ	ぎゅうにゅう やきちくわ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	しょうゆ みりん しお	
						かつおぶし	
25	火	2しよくあげパン/ぎゅうにゅう	コッペパン だいずあぶら	きなこ		しお ココア	620
		アイリッシュオムレツ	さとう	ぎゅうにゅう			
		ミネストローネスープ	だいずあぶら じゃがいも	ベーコン たまご	たまねぎ	しお こしょう	26.3
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ			
			だいずあぶら マカロニ	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん	しお こしょう とりガラ	
			さとう		キャベツ セロリ トマト	しろワイン ケチャップ	

うらめんへつづく

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	ねつりよう 熱量(kcal)
			エネルギーになる	ちほねにく 血・骨・肉になる	からだちようし 体の調子をよくする		たんぱく質(g)
26	水	ごはん	こめ むぎ				656
		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	24.5
		ひじきのいために	だいずあぶら さとう	だいず 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	
		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 ねぎ	にぼし	
27	木			こまつな			675
		ビーンズキーマカレー	こめ むぎ バター	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にんじん	チキンブイヨン カレーコ	
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら カレールウ		たまねぎ ピーマン トマト	ケチャップ	26.4
		コンソメスープ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
				ベーコン	こまつな	とりガラ	
28	金	ごはん	こめ むぎ				628
		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 だいずあぶら	ぶたレバーあじつけ		しょうゆ さけ みりん	24.4
			さとう	とりにく			
		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	
		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	

※ 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。

