



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 | 月 | ごはん | こめ むぎ | | | | 615 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | さいたまけんさんやつがしらコロッケ | さいたまけんさんやつがしらコロッケ | | | | 19.8 |
| | | きんぴらごぼう | だいずあぶら | やきちくわ | ごぼう にんじん さやいんげん | さけ しょうゆ みりん | |
| 2 | 火 | だいこんのみそしる | ごまあぶら さとう ごま | とうふ あぶらあげ みそ | だいこん にんじん こまつな ねぎ | にぼし | 601 |
| | | ガリカリトースト | しよくパン パター | | にんにく カリーノケール | | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | たまねぎ レモン | | 22.6 |
| | | ツナサラダ | さとう だいずあぶら | ツナ | キャベツ だいこん にんじん こまつな | しょうゆ す | |
| 3 | 水 | ポークチチュー | だいずあぶら じゃがいも | ぶたにく | にんじん たまねぎ | デミグラスソース | 617 |
| | | にくうどん | じごなうどん さとう | ぶたにく あぶらあげ | にんじん ねぎ たまねぎ | しょうゆ みりん さけ しょう | |
| | | にゅうさんきんいんりょう | | にゅうさんきんいんりょう(いちご) | こまつな | かつおぶし | 27.9 |
| | | ちくわのてんぷら | こむぎこ だいずあぶら | やきちくわ あおのり | | | |
| 4 | 木 | ほうれんそうのごまあえ | ごま さとう | | ほうれんそう にんじん もやし | しょうゆ | 602 |
| | | さってしさん さちひかり | | | | | |
| | | ごはん/ぎゅうにゅう | さってさんゆうきさいばいまい | ぎゅうにゅう | | | 22.6 |
| | | あじのこうみやき | ごまあぶら | あじ | しょうが にんにく | しょうゆ みりん さけ | |
| 5 | 金 | はくさいのおひたし | | | はくさい もやし にんじん | しょうゆ みりん にぼし | 628 |
| | | みそけんちんじる | じゃがいも だいずあぶら | とりにく とうふ みそ | にんじん だいこん ごぼう | にぼし | |
| | | さってしさん さちひかり | | | こんにやく ねぎ | | 25.8 |
| | | ごはん/ぎゅうにゅう | さってさんゆうきさいばいまい | ぎゅうにゅう | | | |
| 6 | 土 | だしまきたまご | | だしまきたまご | | | 636 |
| | | こまつなとさつまあげのソテー | だいずあぶら | さつまあげ | こまつな もやし | しょうゆ みりん さけ | |
| | | すきやきふに | だいずあぶら さとう | ぶたにく やきとうふ | にんじん はくさい ねぎ | しょうゆ みりん にぼし | 23.6 |
| | | さってしさん さちひかり | | | しらたき | しょうゆ かつおぶし | |
| 7 | 日 | ごはん/ぎゅうにゅう | 12月8日は有機農業の日です。 | ぎゅうにゅう | | | 595 |
| | | とりにくのかからあげ | かたくりこ だいずあぶら | とりにく | しょうが にんにく | さけ しょうゆ | |
| | | 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 しらたき さやいんげん | しょうゆ みりん | 19.3 |
| | | いなかじる | ざといも | とうふ | にんじん だいこん ねぎ | しょうゆ しょうゆ | |
| 8 | 月 | カレーライス | こめ むぎ じゃがいも | ぶたにく チーズ | にんにく しょうが | ウスターソース ケチャップ | 640 |
| | | ぎゅうにゅう | だいずあぶら カレールウ | スキムミルク | にんじん 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 | あかパプリカ キャベツ | しょうゆ す | 25.2 |
| | | あげパン | こめ むぎ さとう | きなこ | えだまめ とうもろこし | | |
| 9 | 火 | ポテトグラタン | だいずあぶら | ぎゅうにゅう | | しお | 642 |
| | | ふゆやさいのポトフ | じゃがいも こむぎこ | とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん | しお こしょう | |
| | | にくだん | こめ むぎ さとう | ぶたにく あぶらあげ | にんじん たまねぎ さやいんげん | しろワイン しお こしょう | 21.8 |
| | | ぎゅうにゅう | だいずあぶら ごま | ぎゅうにゅう | はくさい こまつな | とりガラ | |
| 10 | 水 | スンドゥブスープ | ごまあぶら | とりにく とうふ あさり | にんじん たまねぎ | しょうゆ さけ | 653 |
| | | ごはん | こめ むぎ | みそ | はくさい はくさいキムチ にら | さけ コチジャン | |
| | | レバーとポテのリアナソース | かたくりこ だいずあぶら じゃがいも さとう | あじつきぶたレバー | | しょうゆ とりガラ | 29.4 |
| | | こまつなのごまあえ | さとう ごま | | はくさい こまつな | しょうゆ | |
| 11 | 木 | どさんこじる | ごまあぶら | ぶたにく みそ | にんじん もやし とうもろこし | さけ にぼし | 642 |
| | | こどもパン | こどもパン | | ねぎ しょうが たまねぎ | | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | 21.8 |
| | | チキンかつ | こむぎこ パンこ だいずあぶら | とりにく たまご | | | |
| 12 | 金 | キャベツとコーンのソテー | だいずあぶら | | キャベツ とうもろこし | しお こしょう | 653 |
| | | クラムチャウダー | じゃがいも | ベーコン あさり | にんじん たまねぎ | しお こしょう コンソメ | |
| | | ごはん | こめ むぎ | ぎゅうにゅう | | しろワイン しお こしょう | 29.4 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | とりガラ | |
| 13 | 土 | ナガメバルのしおこうじやき | | ナガメバル | | しおこうじ しょうゆ | 599 |
| | | こまつなともやしのおひたし | | | こまつな もやし | かつおぶし | |
| | | にくじゃが | だいずあぶら | ぶたにく | にんじん たまねぎ しらたき | しょうゆ みりん | 27 |
| | | しょくいくのひ あきたけん | じゃがいも さとう | さつまあげ | さやいんげん | | |
| 14 | 日 | ごはん/ぎゅうにゅう | こめ むぎ | ぎゅうにゅう | | | 637 |
| | | ぶたにくのこめごたつた | こめこ こむぎこ だいずあぶら | ぶたにく | しょうが | しょうゆ さけ | |
| | | きりぼしだいこんのいために | あぶらあげ さとう | 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 かつおぶし | 22.9 |
| | | きりたんぼじる | だいずあぶら | とりにく やきちくわ | ごぼう にんじん まいたけ | しお しょうゆ みりん | |
| 15 | 月 | ハヤシライス | こめ むぎ だいずあぶら | ぶたにく | しらたき こまつな ねぎ | かつおぶし | 603 |
| | | のむヨーグルト | じゃがいも ハヤシルウ | スキムミルク | にんじん たまねぎ | | |
| | | はるさめいりやさいのため | 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 | しお こしょう しょうゆ | 20 |
| | | | | | もやし | ちゅうかだし | |

※ 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

今月は秋田県の郷土料理「きりたんぼ汁」です。「きりたんぼ」とは、粒が残るくらいにつぶした新米を杉の棒に巻きつけて焼き、餅のようになったものを棒から外して食べやすく切ったものです。秋田県では、「きりたんぼ鍋」としてよく食べられています。「たんぼ」とは、槍の刃の部分につけるカパーのことで、それに似た団子を切ったことから「きりたんぼ」と呼ばれています。具材の基本は、鶏（比内地鶏）、ごぼう、マイタケ、たんぼ、ねぎ、セリですが、給食では、鶏のもも肉、セリの代わりに小松菜を使い出汁のきいた具沢山の汁に「きりたんぼ」を入れて、作りました。

きりたんぼ汁

材料（給食の分量×4人分）

| | |
|-------|------|
| 炒め油 | 2g |
| 鶏もも肉 | 40g |
| ごぼう | 20g |
| 人参 | 20g |
| マイタケ | 20g |
| 焼きちくわ | 40g |
| しらたき | 30g |
| 切りたんぼ | 80g |
| 小松菜 | 40g |
| ねぎ | 12g |
| 塩 | 1.5g |
| しょうゆ | 12g |
| みりん | 3g |
| かつおぶし | 15g |

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鍋に油をあたため、鶏肉を加えて炒め、ごぼう、人参を加えてさらに炒める。
- ③②にだし汁を加えて煮る。
- ④焼きちくわ・しらたきを加えてさらに煮る。
- ⑤マイタケ・ねぎ・切りたんぼ・小松菜・調味料を加えて味を調える。

