



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	緑のなかま	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	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
1	月	ごはん ぎゅうにゅう さいたまけんさんやつがしらコロッケ きんぴらごぼう だいこんのみぞしる	こめ むぎ ぎゅうにゅう さいたまけんさんやつがしらコロッケ ごまあぶら さとう ごま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さいたまけんさんやつがしらコロッケ だいすあぶら やきちくわ だいこん にんじん こまつな ねぎ	かんだ ちゅうし 体の調子をよくする		615
		ガリカリトースト ぎゅうにゅう ツナサラダ ポークシチュー	しょくパン バター ぎゅうにゅう ツナ だいすあぶら だいすあぶら じやがいも ハヤシルウ	にんにく カリーノケール たまねぎ レモン キャベツ だいこん にんじん こまつな にんじん たまねぎ	さけ しょうゆ みりん にぼし		19.8
		にくうどん にゅうさんきんいんりょう ちくわのてんぶら ほうれんそうのごまあえ	じごなうどん さとう にゅうさんきんいんりょう(いちご) こむぎこ だいすあぶら ごま さとう	ぶたにく あぶらあげ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	にんじん ねぎ たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	617
		さってしさん さちひかり ごはん/ぎゅうにゅう あじのこうみやき はくさいのおひたし みそけんちんじる	さってさんゆうきさいばいまい ごまあぶら じやがいも だいすあぶら	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく はくさい もやし にんじん にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん にぼし にぼし	602
5	金	さってしさん さちひかり ごはん/ぎゅうにゅう だしまきたまご こまつなときまあげのソテー ¹ すきやきふうに	さってさんゆうきさいばいまい だしまきたまご だいすあぶら だいすあぶら さとう	ぎゅうにゅう だしまきたまご さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ しらたき	しお こしょう しょうゆ しょうゆ かつおぶし	628
		さってしさん さちひかり ごはん/ぎゅうにゅう だしまきたまご こまつなときまあげのソテー ¹ すきやきふうに	さってさんゆうきさいばいまい だしまきたまご だいすあぶら だいすあぶら さとう	ぎゅうにゅう だしまきたまご さつまあげ ぶたにく やきどうふ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ しらたき	しお こしょう しょうゆ しょうゆ かつおぶし	25.8
		さってしさん さちひかり ごはん/ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきのいために いなかじる	12月8日は有機農業の日です。 さってさんゆうきさいばいまい かたくりこ だいすあぶら ひじき だいす さつまあげ さといも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす さつまあげ とうふ	にんにく しょうが にんじん しらたき さやいんげん にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	さけ しょうゆ にんじん しらたき さやいんげん にんじん だいこん ねぎ かつおぶし	636
		カレーライス ぎゅうにゅう ビタミンサラダ	こめ むぎ ジやがいも だいすあぶら カレールウ さとう だいすあぶら	ぶたにく チーズ スキムミルク ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ あかバブリカ キャベツ	ウスターーソース ケチャップ カレーこ えだまめ どうもろこし	595
10	水	あげパン/ぎゅうにゅう ポテトグラタン ふゆやさいのポトフ	コッペパン さとう じやがいも こむぎこ だいすあぶら バター	きなこ ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん		しお	640
		にくどん ぎゅうにゅう スンドウブスープ	こめ むぎ さとう ぎゅうにゅう ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ しらたき	にんじん たまねぎ さやいんげん	こしょう	23.6
		ぎゅうにゅう レバーとポテトのマリアソース こまつなのごまあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう かたくりこ だいすあぶら ジやがいも さとう さとう ごま ごまあぶら	あじつきぶたレバー	はくさい こまつな	さけ コチジャン しょうゆ とりガラ	30.5
		ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのマリアソース こまつなのごまあえ どさんこじる	ごはん ぎゅうにゅう かたくりこ だいすあぶら ジやがいも さとう さとう ごま ごまあぶら	はくさい こまつな	はくさい こまつな にんじん もやし とうもろこし ねぎ しょうが たまねぎ	ケチャップ ウスターーソース しょうゆ さけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが たまねぎ	642
15	月	こどもパン ぎゅうにゅう チキンかつ キャベツとコーンのソテー ¹ グラムチャウダー	こどもパン ぎゅうにゅう こむぎこ パンこ だいすあぶら だいすあぶら バター こめこ	ぎゅうにゅう だいす たまご キャベツ とうもろこし ベーコン あさり ぎゅうにゅう		しお こしょう しお こしょう コンソメ しろワイン しお こしょう とりガラ	653
		ごはん ぎゅうにゅう ナガメバルのしおこうじやき こまつなもやしのおひたし にくじやが	こめ むぎ ぎゅうにゅう ナガメバル こまつなもやしのおひたし にくじやが	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん	しおこうじ しょうゆ かつおぶし しょうゆ みりん ちゅうかだし	599
		しょくいくのひ あきたけん ごはん/ぎゅうにゅう ぶたにくのこめこたつた きりぼしだいこんのいために きりたんぼじる	こめ むぎ ぎゅうにゅう こめこ こむぎこ だいすあぶら だいすあぶら さとう だいすあぶら だいすあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ とりにく やきちくわ さつまあげ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう にんじん まいたけ しらたき こまつな ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ さけ かつおぶし しお しょうゆ みりん かつおぶし	27
		ハヤシライス のむヨーグルト 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 のむヨーグルト べーコン	ぶたにく スキムミルク のむヨーグルト にんじん キャベツ ピーマン	にんじん たまねぎ もやし	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし	637
18	木	ハヤシライス のむヨーグルト はるさめいりやさいいため	ハヤシライス のむヨーグルト はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし	603
		きりぼしだいこんのいために きりたんぼじる	きりぼしだいこんのいために きりたんぼじる		もやし		20

※ 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

今月は秋田県の郷土料理「きりたんぽ汁」です。「きりたんぽ」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、「きりたんぽ鍋」としてよく食べられています。「たんぽ」とは、槍の刃の部分につける力バーのことで、それに似た団子を切ったことから「きりたんぽ」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、たんぽ、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「きりたんぽ」を入れて、作りました。

きりたんぽ汁

材料 (給食の分量×4人分)

炒め油	2.g
鶏モモ肉	40g
ごぼう	20g
人参	20g
マイタケ	20g
焼きちくわ	40g
しらたき	30g
切りたんぽ	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・切りたんぽ・小松菜・調味料を加えて味を調える。

