



令和8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) たんぱく質(g)
13	火	エネルギーになる	エネルギーになる	ち・ほね・肉になる	からだの調子をよくする	ケチャップ	582
		ふゆやさいのカレーライス	こめ むぎ だいすあぶら	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん		
		ぎゅうにゅう	じやがいも カレールウ		たまねぎ れんこん だいこん		
		チキンサラダ	さとう だいすあぶら	ほぐしささみ	はくさい		
14	水	こどもパン	こどもパン	ぎゅうにゅう			591
		てづくりハンバーグ	だいすあぶら パンこ	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ	しお こしょう	
		キャベツのソテー	だいすあぶら	ぎゅうにゅう		ケチャップ ウスターソース	
		クリームシチュー	だいすあぶら じやがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう とりガラ	
15	木	ごはん	こめ むぎ				592
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しろみざかなフライ	だいすあぶら	しろみざかなフライ			
		ごもくきんぴら	だいすあぶら さとう	やきにくわ	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ さけ	
16	金	だいこんのみそしる	ごま		いんげん		26.8
		おむすびきゅうしょく		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	にぼし	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		とりにぐのからあげ	かたくりこ だいすあぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	
19	月	ひじきのいために	だいすあぶら さとう	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	25.2
		けんちんじる	さといも	あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ みりん しお	
		さけザンギ	かたくりこ こむぎこ だいすあぶら	さけ	こんにゃく ねぎ	かつおぶし	
		はくさいのごまあえ	さとう ごま				
20	火	いもだんごじる	だいすあぶら いももち	とりにく	にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ みりん しお	589
		くろパン	くろパン	ぎゅうにゅう			
		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	
		コーンサラダ	さとう ごまあぶら	チーズ			
21	水	ポトフ	じやがいも	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す	21.3
		しょうゆラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし	しお こしょう	
		にゅうさんきんいんりょう	ごまあぶら		ねぎ	とりガラ	
		アメリカンドッグ	こむぎこ ホットケーキミックス	フランクフルト		ケチャップ ちゅうのうソース	
22	木	こまつなとさつまあげのソテー	だいすあぶら	さつまあげ	こまつな	しお こしょう	580
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	
23	金	きりぼしだいこんのいために	だいすあぶら さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	しょうゆ さけ	22.1
		のつぺいじる	さといも	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにゃく	さけ しょうゆ みりん しお	
		かたくりこ				かつおぶし	
		がっこうきゅうしょくしゅうかん	こめ むぎ さつまいも				
26	月	ごしょくごはん	だいすあぶら さとう	とりにく	にんじん しめじ いんげん	しょうゆ さけ	591
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さわらのてりやき		さわら	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
		こまつなごまあえ	さとう ごま		こまつな もやし	しょうゆ	
27	火	えいようみそしる	こむぎこ だいすあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ	かつおぶし	21.2
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ユーリンチー	かたくりこ だいすあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ さけ す	
28	水	ほうれんそうともやしのナムル	さとう ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	589
		あさ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	さけ しょうゆ しお こしょう	
		あげパン	コッペパン さとう だいすあぶら	きなこ		チングンサイ とりガラ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しお	
29	木	ミートオムレツ	だいすあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	25.4
		コンソメスープ	じやがいも	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ハヤシライス	こめ むぎ だいすあぶら	ぶたにく	こまつな	とりガラ	
		ぎゅうにゅう	じやがいも ハヤシルウ				
30	金	はるさめいりやさいいため	だいすあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	18.6
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		じやがいものみそしる	あじ	しょうが	しょうゆ さけ	ちゅうかだし	
30	金	ちゅうかどん	こめ むぎ だいすあぶら	ぶたにく えび	にんじん たまねぎ はくさい	さけ しょうゆ しお こしょう	22.4
		ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ ごまあぶら	あさり うずらたまご	たけのこ	ちゅうかだし	
		たまごワンタンスープ		ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チングンサイ	しょうゆ 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

今月は北海道の郷土料理「ザンギ」です。北海道では鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。「ザンギ」は一般的な唐揚げと比べて、味付けが濃いのが特徴です。揚げる前に醤油ベースの甘辛いタレに漬けこんで作られています。給食では、鮭を使って「鮭ザンギ」にしました。鶏肉でも、もちろんおいしく仕上がります。

「ザンギ」は家庭のおかずの定番として、1年を通して食べられています。また、祝いの席などの行事には必ず食卓に並ぶ人気の一品でもあります。親戚や友人が集まる時から、子どもの運動会や遠足、日々の弁当まで、あらゆる場面で食べられている、定番のメニューです。

鮭ザンギ

材料 (給食の分量×4人分)

鮭切り身	4切
にんにく	2g
しょうが	4g
しょうゆ	14g
酒	6g
片栗粉	3g
薄力粉	3g

作り方

- ①にんにく・しょうがをすりおろす。
- ②鮭に、にんにく・しょうが・しょうゆ・酒で下味をつける。
- ③揚げ油を熱しておく。
- ④片栗粉と小麦粉を合わせた衣を、鮭につけて色良く揚げる。

*鶏肉でも、おいしくできます！

