



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)
			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)
13	火	ふゆやさいのカレーライス	こめ むぎ だいずあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ れんこん だいこん はくさい	ケチャップ	582
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンサラダ	さとう だいずあぶら	ほぐしささみ	キャベツ にんじん こまつな もやし	しょうゆ す	21.2
14	水	こどもパン ぎゅうにゅう	こどもパン	ぎゅうにゅう			
		てづくりハンバーグ	だいずあぶら パンこ	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ	しお こしょう	591
		キャベツのソテー	さとう	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	ケチャップ ウスターソース	
		クリームシチュー	だいずあぶら じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう とりガラ	23.6
15	木	ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592
		しろみぎかなフライ	だいずあぶら	しろみぎかなフライ			
		ごもくきんぴら	だいずあぶら さとう ごま	やきちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ さけ	26.8
16	金	だいこんのみそしる		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	
		おむすびきゅうしょく	こめ むぎ				
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621
		とりにくのからあげ ひじきのいために けんちんじる	かたくりこ だいずあぶら さとう さいとも	とりにく さつまあげ ひじき あぶらあげ とうふ	しょうが にんにく にんじん しらすき さやいんげん にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん しお かつおぶし	25.2
19	月	しょういくのひ ほっかいどう	こめ むぎ				
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589
		さけザンギ	かたくりこ こむぎこ だいずあぶら	さけ	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		はくさいのごまあえ いもだんごじる	さとう ごま だいずあぶら いももち	とりにく	はくさい もやし にんじん にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ しょうゆ みりん しお かつおぶし	22.1
20	火	くろパン ぎゅうにゅう	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 チーズ	たまねぎ	しお こしょう	582
		コーンサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す	
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい	ワイン しお こしょう	21.3
21	水	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	しょうゆ しお こしょう とりガラ	580
		にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきんいんりょう(マスカット)			
		アメリカンドッグ	こむぎこ ホットケーキミックス だいずあぶら さとう	フランクフルト		ケチャップ ちゅうのうソース	22
		こまつなとさつまあげのソテー ごはん	だいずあぶら こめ むぎ	さつまあげ	こまつな	しお こしょう	
22	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580
		わふうボークピカタ	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	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	
		のっぺいじる	さいとも かたくりこ	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 かつおぶし	24.7
23	金	がっこうきゅうしょくしゅうかん	こめ むぎ さつまいも				
		ごしよくごはん	だいずあぶら さとう	とりにく	にんじん しめじ いんげん	しょうゆ さけ	582
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さわらのてりやき こまつなごまあえ えいようみそしる	さとう ごま こむぎこ だいずあぶら	さわら	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ かつおぶし	25.7
26	月	ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591
		ユーリンチー	かたくりこ だいずあぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ さけ す	
		ほうれんそうともやしのナムル あさりたまごのスープ	さとう ごまあぶら かたくりこ		ほうれんそう もやし にんじん にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ	しょうゆ す さけ しょうゆ しお こしょう とりガラ	21.2
27	火	あげパン	コッペパン さとう だいずあぶら	きなこと		しお	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589
		ミートオムレツ	だいずあぶら	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	
		コンソメスープ	じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	しお こしょう しお こしょう とりガラ	25.4
28	水	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	584
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	18.6
29	木	ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600
		あじのたつたあげ にらともやしのおひたし	かたくりこ だいずあぶら	あじ	しょうが にら にんじん もやし	しょうゆ さけ しょうゆ みりん にぼし	
		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 こまつな ねぎ	にぼし	22.6
30	金	ちゅうかどん	こめ むぎ だいずあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく えび あさり うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	さけ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	582
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		たまごワントンスープ		にくいりワントン たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう	
						とりガラ	22.4

※ 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ておいて作られています。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」は家庭のおかすの定番として、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	すりおろす
しょうが	4g	すりおろす
しょうゆ	14g	
酒	6g	
片栗粉	3g	あわせておく
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！

