



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)
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			585
		てづくりわふうハンバーグ	だいたいずあぶら パンこ	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ	しお こしょう	
			さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう		さけ しょうゆ にぼし	26.4
		きんぴられんこん	ごまあぶら さとう	ちくわ	れんこん にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	
3	火	なめこのみそしる	ごま		だいこん なめこ ねぎ	にぼし	594
		ぎょうじしよく せつぶん	じゃがいも	とうふ わかめ みそ			
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			23.3
		いわしのかばやき	だいたいずあぶら さとう	いわしひらきでんぷんつき		しょうゆ みりん	
4	水	はくさいのおひたし(みそドレあえ)	ごまあぶら だいたいずあぶら さとう	みそ	はくさい もやし こまつな	しょうゆ す	593
		おによけじ	だいたいずあぶら さとう	とりにく とうふ だいたいず	にんじん だいこん こんにゃく	しょうゆ みりん しお	
		ちゃんこうどん	じごなうどん	とりにく	にんじん だいこん はくさい	かつおぶし	20
		にゅうさんきんいんりょう		やきちくわ	こまつな ねぎ	しょうゆ さけ こしょう	
5	木	てづくりにくまん	だいたいずあぶら はるさめ さとう	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ	オイスターソース	591
		ゆでブロッコリー	だいたいずあぶら さとう ごま		ブロッコリー	しょうゆ す	
		ミラノ・コルティオオリンピック					21.3
		こどもパン ぎゅうにゅう	こどもパン	ぎゅうにゅう		しお こしょう	
6	金	マカロニグラタン	マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	589
		キャベツとコーンのソテー	こむぎこ パター	スキムミルク チーズ	キャベツ とうもろこし	しお こしょう コンソメ	
		ズッパ	だいたいずあぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい	しお こしょう	19
		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	とりガラ	
9	月	ぎゅうにゅう	だいたいずあぶら カレールウ	スキムミルク	にんじん たまねぎ	ウスターソース ケチャップ	586
		ビタミンサラダ	だいたいずあぶら さとう	ぎゅうにゅう		しょうゆ す	
		てづくりチョコプリン	さとう チョコミルク	ぎゅうにゅう	アガー(海藻から作られたゼリーの素です)		25.1
		ごはん	こめ むぎ				
10	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583
		あかうおのたつたあげ	だいたいずあぶら	あかうおのたつた			
		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	23
		にくじゃが	だいたいずあぶら じゃがいも	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ みりん	
12	木	やきにくチャーハン	こめ むぎ だいたいずあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ ガラスープ	583
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しお こしょう オイスターソース	
		あげぎょうぎ	だいたいずあぶら	ぎょうぎ			24
		チンゲンサイのソテー	だいたいずあぶら		チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
13	金	たまごワンタンスープ	たまご	にくいりワンタン たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ しお こしょう とりガラ	583
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24
		とんかつ	こむぎこ パンこ だいたいずあぶら	ぶたにく たまご		しお こしょう	
16	月	にらともやしのおひたし	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	にら にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	598
		とうふとわかめのみそしる			にんじん たまねぎ ねぎ	にぼし	
		スパゲティミートソース	スパゲティ だいたいずあぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく にんじん	しお こしょう ケチャップ	23.1
		ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	トマト マッシュルーム	ウスターソース コンソメ	
17	火	こめこのシチュー	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	しお こしょう	586
		てづくりココアマフィン	こむぎこ チョコ	ぎゅうにゅう たまご		とりガラ	
		ハヤシライス	こめ むぎ だいたいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ココア	18.6
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	ぎゅうにゅう		ベーキングパウダー	
18	水	はるさめいりやさいいため	だいたいずあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	591
					もやし	ちゅうかだし	
		2しよくあげパン	コッペパン だいたいずあぶら さとう	きなこ		しお キャラメルパウダー	23.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19	木	キッシュオムレツ	だいたいずあぶら	ハム チーズ たまご	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	633
		コンソメスープ		ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	こまつな にんにく にんじん ねぎ	とりガラ	28.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たまねぎ にら もやし とうもろこし		
20	金	てづくりしゅうまい	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ	しお こしょう さけ しょうゆ	589
		ちゅうかなムル	ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん こまつな にんにく	す しょうゆ	
		しょういくのひ ふくおかけん					24.7
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ	みりん しょうゆ さけ	
21	土	さばのごまやき	ごま	さば	こまつな もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	639
		こまつなともやしのおひたし	だいたいずあぶら さとう	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう れんこん	しょうゆ さけ みりん	
		がめに	さとう		こんにゃく さやいんげん	かつおぶし	27.1
		ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
22	日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639
		とりにくのからあげ	かたくりこ だいたいずあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		きりぼしだいこんのいために	だいたいずあぶら さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ さけ にぼし	27.1
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	さやいんげん		

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	熱量(kcal)
			力や熱になる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
24	火	フレンチトースト	しょくパン さとう バター	ぎゅうにゅう たまご			589
			グラニューとう				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.9
		ツナサラダ	だいずあぶら さとう	ツナ	キャベツ にんじん だいこん こまつな	す しょうゆ	
25	水	クラムチャウダー	じゃがいも バター	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ	ワイン しお こしょう	581
			こめこ	ぎゅうにゅう		とりガラ	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			25.7
		とりにくのアップルソースあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	たまねぎ りんご にんにく	しお こしょう さけ	
26	木		さとう			しょうゆ ワイン	586
		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 かつおぶし	
		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 しお みりん	26.5
					こんにゃく ねぎ	かつおぶし	
		せかいのりょうり かんこく	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく いりたまご	にんにく にんじん こまつな	しょうゆ コチジャン	594
		ビビンバ	さとう ごま		もやし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.5
		トックいりスープ	トック ごまあぶら	とりにく	にんじん だいこん にら	しょうゆ しお	
27	金		かたくりこ		ねぎ	とりガラ	594
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			27.5
		あじフライ	だいずあぶら	あじフライ			
		ごもくきんびら	だいずあぶら さとう	やきちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ さけ	27.5
			ごま		さやいんげん		
				あつあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ	にぼし	27.5
		だいこんとあつあげのみそしる			こまつな		

※ 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、博多を中心とした福岡県の郷土料理の「がめ煮」です。別名「筑前煮」とも呼ばれ、現在では全国的に親しまれている煮物料理です。

福岡県では、正月やお祭り、結婚式などお祝いの席でよく作られる、家庭に根差した料理です。博多弁で「寄せ集める」「混ぜる」という意味の「がめくりこむ」という方言から名付けられた説が有力です。

「がめ煮」の特徴は、鶏肉や様々な根菜（ごぼう・人参・里芋・れんこん・こんにゃく・干しいたけ・たけのこなど）を一口大に切り油で炒めてから、だし汁（かつおや昆布だし）と醤油や砂糖などの調味料でじっくり煮込んだものです。



### がめ煮

#### 材料（給食の分量×4人分）

サラダ油	1.2 g（小さじ1/2弱）
鶏もも肉	80 g（1.5～2cm角）
人参	40 g（小乱切り）
ごぼう	40 g（ななめ切り）
れんこん	40 g（厚いちょう）
里芋	80 g（乱切り）
こんにゃく	40 g（色紙切り）
厚揚げ	80 g（厚め短冊切り）
さやいんげん	20 g（斜め2cm）
砂糖	12 g（大さじ1強）
醤油	18 g（大さじ1）
みりん	2 g（小さじ1/2弱）
酒	2 g（小さじ1/2弱）
かつお節	8 g

#### 作り方

- ①こんにゃくは下ゆで、厚げは油抜きする。
- ②材料を切る。
- ③かつお節でだしをとる。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め色が変わったら、ごぼう・人参・れんこんを順に炒め、だし汁を注ぎ煮る。
- ⑤里芋・こんにゃく・調味料を加えさらに煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら、厚揚げ・いんげんを加え、少し煮たら出来上がり。