



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	体の調子をよくなる		たんぱく質(g)
2	月	ごはん	こめ むぎ				581
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりデミチーズハンバーグ	だいたいずあぶら パンこ	ぶたにく どうふ チーズ	たまねぎ	しお こしょう デミグラスソース しょうゆ	
3	火	こまつなともやしのソテー	だいたいずあぶら	たまご ぎゅうにゅう	こまつな もやし	しお こしょう ちゅうかだし	27.5
		だいいこんのみそしる		とうふ みそ あぶらあげ	にんじん だいいこん たまねぎ ねぎ	にぼし	
		ぎょうじしよく ひなまつり					
3	火	そばろいりちらし	こめ だいたいずあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん いんげん	す しお しょうゆ みりん かつおぶし	597
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さわらのたつたあげ	かたくりこ だいたいずあぶら	さわら	しょうが	しょうゆ さけ	
		ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま	ほうれんそう もやし	ほうれんそう もやし	しょうゆ	
		たけのこのかきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ こまつな	しお さけ しょうゆ かつおぶし	
4	水	カレーライス	こめ むぎ だいたいずあぶら	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	624
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	スキムミルク	にんじん たまねぎ		
		ビーフンいりやさいいため	だいたいずあぶら ビーフン	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	
		ヨーグルト		ヨーグルト	もやし	ちゅうかだし	
5	木	せかいのりょうり ちゅうごく					657
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		あげしゅうまい	だいたいずあぶら	しゅうまい			
		こまつなともやしのナムル	ごまあぶら さとう		こまつな もやし にんにく	す しょうゆ	
		ジャーチャンドウフ	だいたいずあぶら かたくりこ	ぶたにく みそ あつあげ	にんにく しょうが にんじん	さけ しお こしょう	
6	金	ライスボール ぎゅうにゅう	ライスボール(パン)	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	689
		ミートオムレツ	だいたいずあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ	しお こしょう	
		コーンサラダ	だいたいずあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ にんじん どうもろこし	す しょうゆ	
		こめこのシチュー	バター じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	しお こしょう とりガラ	
9	月	ごはん	こめ むぎ				580
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	やきちくわ	ごぼう にんじん いんげん	さけ しょうゆ みりん	
		みそけんちんじる	だいたいずあぶら さといも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいいこん こんにやく	にぼし	
10	火	バターロール ぎゅうにゅう	バターロール	ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	634
		ポテトグラタン	だいたいずあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう			
		コーンスローサラダ	こむぎこ パター	スキムミルク チーズ	キャベツ にんじん だいいこん		
		あさりたまごのスープ	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 しお こしょう	
11	水	にくうどん	じごなうどん さとう	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお	662
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		かつおぶし	
		さつまいもとえびのてんぷら	さつまいも こむぎこ	えび			
		にらともやしのおひたし	だいたいずあぶら		にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
12	木	ごはん	こめ むぎ				663
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのおろしソースかけ	かたくりこ だいたいずあぶら	さば	しょうが だいいこん レモン	しょうゆ さけ	
		ゆでブロッコリー	だいたいずあぶら さとう		ブロッコリー	す しょうゆ	
13	金	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 しらたき	しょうゆ みりん	26.2
		さとう		いんげん		かつおぶし	
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16	月	ちぐさやき	だいたいずあぶら さとう	とりにく とうふ たまご	にんじん こまつな	しお さけ しょうゆ にぼし	558
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
		いなかじる	さといも	あつあげ みそ	にんじん だいいこん こんにやく	にぼし	
		ねぎ					
17	火	ハヤシライス	こめ むぎ だいたいずあぶら	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ	ケチャップ	683
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ				
		ビタミンサラダ	だいたいずあぶら さとう	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ えだまめ どうもろこし	しょうゆ す	
		ポテトアップルパイ	さつまいも こむぎこ さとう		りんご ほしぶどう レモン	シナモン	
17	火	ぞつぎょうおいわいこんだて					596
		わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			
		コーヒーミルク		コーヒーミルク			
		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	
		さんしよくおひたし			キャベツ にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
18	水	おいわいすましじる		かまぼこ とうふ	にんじん だいいこん こまつな ねぎ	しょうゆ しお かつおぶし	25.1
		しょいくのひ ふくしまけん					
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		ソースかつ	こむぎこ パンこ	ぶたにく たまご		しお こしょう ちゅうのうソース	
		キャベツのソテー	だいたいずあぶら さとう		キャベツ	ウスターソース ケチャップ しょうゆ	
18	水	ぎくぎくじる	だいたいずあぶら	とうふ	キャベツ	しお こしょう コンソメ	25.6
		デザート			にんじん だいいこん こんにやく ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	
		デザート					

※ 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Oで囲んであるものはかみかみメニューの一つです。

うらめんへつづく



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は福島県の郷土料理「ソースカツ丼」「ざくざく汁」です。会津の「ソースカツ丼」は、ご飯の上にキャベツを敷き、その上にソースを浸したとんかつをのせます。給食ではセルフソースカツ丼となっているので、ご飯の上にキャベツとソースカツをのせて食べてみてください。

「ざくざく汁」は、「ざくざく」や「ざくざく煮」とも呼ばれ、江戸時代頃から親しまれている郷土料理の一つです。菜を細かく切ったものとされていましたが、その後、ざくざくと食材を角切りにした汁物という認識に変化していったとされています。

ざくざく汁

材料 (給食の分量×4人分)

人参	40g
大根	80g
豆腐	100g
こんにゃく	40g
ねぎ	20g
しょうゆ	8g
みりん	2g
酒	1.5g
塩	1.2g
かつおぶし	15g

作り方

- ①かつおぶしでだしをとる。
- ②野菜を角切りにする。
- ③①に人参を加えて煮る。
- ④大根・豆腐・こんにゃく・ねぎを加えてさらに煮る。
- ⑤調味料を加えて味を調える。

