



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 月	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	ウスターソース ケチャップ	606
	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	20.1
14 火	にくどん	こめ むぎ だいずあぶら さとう ごま	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ さけ	584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いなかじり	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	にぼし	28.3
15 水	スパゲッティボロネーゼ	スパゲティ だいずあぶら さとう	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	ワイン ケチャップ コンソメ ウスターソース しお こしょう	612
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	はるのポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ	しお こしょう しょうゆ とりガラ	24.7
	いちごむしパン	むしパンミックス いちごジャム	ぎゅうにゅう			
16 木	むぎごはん	こめ むぎ				662
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのたつたあげ	かたくりこ だいずあぶら	さば	しょうが	しょうゆ さけ	25.7
	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 さやいんげん	しょうゆ さけ	
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	にんじん こまつな ねぎ	にぼし		
17 金	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 スキムミルク	にんじん たまねぎ	ケチャップ	644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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	22.3
20 月	しょくいくのひ みやざきけん					614
	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
	チキンなんばん	かたくりこ こむぎこ だいずあぶら さとう	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ す	26.7
	きりぼしだいこんのいために ざぶじる	だいずあぶら さとう だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ あつあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん かぼちゃ にんじん だいこん	しょうゆ さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	
21 火	こどもパン ぎゅうにゅう	こどもパン	ぎゅうにゅう			647
	てづくりチーズハンバーグ	だいずあぶら パンこ さとう	ぶたにく とうふ チーズ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
	キャベツのソテー	だいずあぶら		キャベツ にんじん	しお こしょう コンソメ	30.3
	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 スキムミルク	にんじん たまねぎ	しお こしょう とりガラ	
22 水	かきたまうどん	じごなうどん かたくりこ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しお さけ みりん しょうゆ かつおぶし	634
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	みそポテト	じゃがいも こむぎこ だいずあぶら さとう	みそ		しょうゆ みりん	24.5
	にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
23 木	むぎごはん	こめ むぎ				630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのしょうがいため	だいずあぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ さけ	30
	ブロッコリーソテー	だいずあぶら		ブロッコリー	しお こしょう	
みそけんちんじる	だいずあぶら さといも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	にぼし		
24 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			606
	しゅうまい		しゅうまい			
	はるさめサラダ	はるさめ だいずあぶら さとう ごま		キャベツ にんじん もやし	す しょうゆ	24.9
	マーボーとうふ	だいずあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ	トウバンジャン さけ しお ガラスープ しょうゆ テンメンジャン オイスターソース	
27 月	むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さけのてりやきソース	かたくりこ だいずあぶら さとう	さけ		しお さけ しょうゆ みりん にぼし	27.5
	こまつなとさつまあげのソテー	だいずあぶら	さつまあげ	こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ	
とんじる	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	にぼし		
28 火	ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン(バターロールから名称が変更されました)	ぎゅうにゅう			619
	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 スキムミルク チーズ	たまねぎ	しお こしょう	
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん とうもろこし		22.9
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	しお こしょう とりガラ	
30 木	キーマカレー	こめ むぎ だいずあぶら カレールウ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン トマト	カレーこ ケチャップ ウスターソース	673
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	じゃがベースープ	いもち	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう とりガラ	26.2
	ヨーグルト		ヨーグルト			

※ 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。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は宮崎県のメニュー「ざぶ汁」と「チキン南蛮」です。
 ざぶ汁は、主に根菜類の野菜などの食材を“ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がつきました。県央東部に位置する都農町（つのちょう）に主に伝わる郷土料理です。手に入りやすい野菜で作られていることから、年中食べることができ、行事食というよりは日常の家庭料理として食されています。
 チキン南蛮は、昭和30年代に延岡市内の洋食店で、賄い料理として作られたのが始まりです。当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理でしたが、その後、タルタルソースをかけサラダなどを添える現代のスタイルになりました。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。



チキン南蛮

材料（給食の分量×4人分）

鶏肉	160g（1人40g）
にんにく	2g
しょうが	4g
しょうゆ	10g
酒	5g
片栗粉	30g
薄力粉	12g
揚げ油	適量
しょうゆ	12g
酢	12g
砂糖	8g
水	12g

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。にんにく、しょうがをすりおろす。
- ②鶏肉ににんにく、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ③鶏肉に片栗粉、薄力粉をまぶして、油で揚げる。
- ④Aの調味料・水を合わせ煮立てて、たれを作る。揚げた鶏肉にたれをかける。