



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)
1	金	ぎょうじしよく たんごのせつく					641
		たけのこごはん	こめ むぎ さとう	とりにく	たけのこ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん さけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		かつおとじゃがいものごまがらめ	だいずあぶら かたくりこ	かつお	しょうが にんにく	さけ しょうゆ みりん	
7	木	かぶのみそしる	だいずあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ブロッコリー	しお こしょう	28.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
8	金	キャベツのごまずあえ	ごまあぶら さとう ごま		キャベツ にんじん もやし	す しょうゆ	26.5
		のっぺいじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん こんにやく	さけ しょうゆ しお みりん	
		かたくりこ				かつおぶし	
		カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	
11	月	じゃがいも カレールウ			たまねぎ		623
		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	しょうゆ しお こしょう	
					もやし	ちゅうかだし	
13	水	むぎごはん	こめ むぎ				632
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あじフライ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	あじ たまご		しお こしょう	
		ごもくまめ	だいずあぶら さとう	だいず	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん	
15	金	たまごいりみそしる		とうふ たまご みそ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	にぼし	31
		みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ	とりガラ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ	だいずあぶら	ぎょうざ			
17	木	ちゅうかナムル	ごまあぶら さとう		こまつな にんじん キャベツ	す しょうゆ	22.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりのてりやき		とりにく	しょうが	しょうゆ みりん さけ	
19	金	さんしょくおひたし	さとう だいずあぶら	あつあげ ぶたにく	こまつな にんじん えのきたけ	しょうゆ みりん かつおぶし	28
		あつあげのそぼろに	じゃがいも かたくりこ		にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 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	にんにく	しょうゆ コチジャン	
		ピビンバ	さとう ごま	いりたまご	にんじん こまつな もやし		
21	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			698
		わかめスープ		ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
		レモンカスターダルト	レモンカスターダルト	わかめ	チンゲンサイ	とりガラ	
		むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
23	月	てづくりわふうハンバーグ	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 しょうゆ	615
		きりぼしだいこんのいために	さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう		さけ にぼし	
		じゃがいものみそしる	だいずあぶら 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	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	さやいんげん		
25	火	しょうゆいりのひ とうきょうと	こめ むぎ だいずあぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが	しょうゆ さけ	646
		ふかがわごはん	さとう	あさり みそ	さやいんげん		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		いるどりやさしいたまごやき		いるどりやさしいたまごやき			
27	水	こまつなのごまあえ	さとう ごま		こまつな もやし	しょうゆ	24.1
		けんちんじる	さといも	とうふ	にんじん だいこん こんにやく	しょうゆ しお みりん	
					ごぼう ねぎ	かつおぶし	
		むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
29	木	さばのしおこうじやき		さば		しおこうじ しょうゆ	601
		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 さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	
		とんじる	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにやく	にぼし	
					ねぎ		
31	金	ピザトースト	しよくパン だいずあぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン	ピザソース	642
		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	す しょうゆ	
		クリームシチュー	だいずあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	さけ しょうゆ みりん	
1	月	こむぎこ バター	こめ むぎ	スキムミルク		しお こしょう とりガラ	28.5
		むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チーズはんぺんフライ	だいずあぶら	チーズはんぺんフライ			
3	火	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	24.8
		にくじゃが	だいずあぶら 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 かつおぶし	
			さとう		さやいんげん		
5	月	むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			610
		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	
		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	
7	火	とうふのみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	にぼし	29.2
		せかいのりょうり ちゅうごく					
		むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		はるまき	だいずあぶら	はるまき			
9	水	チンジャオロース	だいずあぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ たけのこ	さけ しょうゆ しお	627
			かたくりこ		ピーマン	オイスターソース	
		ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう しょうゆ	
					こまつな	とりガラ	

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)
27	水	カレーなんばん	じごなうどん だいずあぶら	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	カレーこ しょうゆ みりん	627
		ぎゅうにゅう	カレールウ		こまつな	さけ かつおぶし	
		ちくわのてんぷら	こむぎこ だいずあぶら	ぎゅうにゅう			
		チンゲンサイのソテー	だいずあぶら	やきちくわ たまご	にんじん チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	29.1
28	木	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			628
		とりにくのパンこやき	こむぎこ パンこ	とりにく たまご	にんにく	しお こしょう しょうゆ	
		コールスローサラダ	だいずあぶら バター				
		あおなのクリームスープ	ドレッシング	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん とうもろこし		26.3
29	金	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	621
		牛乳	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
		ビタミンサラダ	こむぎこ	スキムミルク			
			だいずあぶら さとう	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ えだまめ	しょうゆ す	20.2

※ 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

今月は東京都のメニュー「ふかがわごはん」です。もともとねぎとあさりをみそでさっと煮てご飯にかけたものを呼びますが、今では「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類があります。給食では炊き込みタイプのご飯です。

江戸時代、現在の東京湾には干潟がたくさんあり、貝類が多くとれました。現在の江東区の永代付近の一部は深川湾とよばれ、潮が引くと砂洲が広がり、あさりやハマグリなどが豊富にとれる漁師町として有名でした。

今では、深川辺りは埋め立てされ、貝もとれませんが、江戸時代から現代に伝わる東京の郷土料理となっています。

### ふかがわごはん

#### 材料 (給食の分量×4人分)

鶏肉	30g
にんじん	25g (いちょう切り)
油揚げ	12g (短冊切り)
あさりむき身	60g
しょうが	5g (すりおろす)
さやいんげん	20g (斜め切り)
砂糖	6g
赤みそ	20g
酒	3g
炒め油	2g

ごはん適量 (しょうゆと酒を少量入れて炊く)

#### 作り方

- ①鶏肉を小さめに切る
- ②しょうがをすりおろす
- ③にんじん、油揚げ、いんげんを切る
- ④鍋に油を温めて、鶏肉を炒める
- ⑤人参も炒め、水を入れ、煮る
- ⑥やわらかくなったら、あさりを加え、生姜・酒も入れる
- ⑦いんげんを入れ、砂糖・赤みそで味付けをする
- ⑧具が出来上がったら、ご飯に混ぜる

