



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	月	むぎごはん	こめ むぎ				590
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりハンバーグ	だいたいあぶら パンこ さとう	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
		チンゲンサイのソテー	だいたいあぶら	ぎゅうにゅう	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	
2	火	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	26.5
		ぶたキムチどん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	にんにく たまねぎ もやし いら	しょうゆ さけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		いももちスープ	いももち	とりにく あさり	にんじん だいこん こまつな ねぎ	さけ しお しょうゆ とりガラ	
3	水	ヨーグルト		ヨーグルト			27.5
		ガーリックピラフ	こめ むぎ バター だいたいあぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ あかパプリカ	しょうゆ チキンブイオン さけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しお こしょう コンソメ	
		やきフランク ビタミンサラダ	ドレッシング	フランクフルト	にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし		
4	木	コンソメスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	しお こしょう とりガラ	585
		かみかみこんだて					
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		かわりチキンかつ	こめ コーンフレーク だいたいあぶら	とりにく		しお こしょう	
5	金	キャベツのおひたし			キャベツ にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	28.2
		ぶたにくときりほしだいこんのみそしる	だいたいあぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん きりほしだいこん こまつな	にぼし	
		やきそば	ちゅうかめん だいたいあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	ウスターソース ちゅうのうソース こしょう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6	土	ふわふわたまごのスープ	パンこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう とりガラ	24.6
		メロンパン	メロンパン				
		きせつのこんだて					
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
7	日	あじのうめみそやき	さとう	あじ みそ	ねりうめ	みりん	590
		きゅうりのごまずあえ	ごまあぶら さとう ごま		きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ	
		あげじゃがのそぼろに	じゃがいも だいたいあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ みりん	
		フラワーロール ぎゅうにゅう	フラワーロール	ぎゅうにゅう			
8	月	マカロニミートグラタン	だいたいあぶら	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	626
		マカロニ	マカロニ		スキムミルク チーズ	しお こしょう	
		ブロッコリーソテー	だいたいあぶら		ブロッコリー	しお こしょう	
		クラムチャウダー	じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ	しろワイン しお こしょう とりガラ	
9	火	タンメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく なるど	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ とりガラ	631
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ささみとチーズのつつみあげ	マヨネーズ こむぎこ はるまきのかわ だいたいあぶら	ささみみずに チーズ			
		こまつなともやしのナムル	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんにく	す しょうゆ	
10	水	むぎごはん	こめ むぎ				30.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのねぎしおやき	さとう ごまあぶら	ぶたにく	しょうが ねぎ	しょうゆ さけ す しお	
		きりほしだいこんのいために	だいたいあぶら さとう	さつまあげ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
11	木	みそけんちんじる	だいたいあぶら 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	にぼし	26.4
		ハヤシライス	こめ むぎ だいたいあぶら 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	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさいいため	だいたいあぶら 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	
12	金	せかいのりょうり オランダ					622
		くろパン ぎゅうにゅう	くろパン	ぎゅうにゅう			
		とりにくのオランダーズソースやき	バター パンこ	とりにく たまご	レモン	しろワイン しお こしょう	
		ヒュッソット	じゃがいも マヨネーズ バター	フランクフルト	にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
13	土	エルテンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ さやいんげん	しお こしょう とりガラ	24.7
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのカレーふうみやき		ぎゅうにゅう	しょうが	みりん しょうゆ さけ カレーこ	
14	日	ひじきのいために	だいたいあぶら さとう	だいたい ひじき さつまあげ	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	26.2
		いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	にぼし	
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15	月	ハムかつ	だいたいあぶら	ハムかつ			613
		こまつなのごまあえ	さとう ごま		こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
		さわにわん	だいたいあぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さけ しお しょうゆ みりん かつおぶし	
		せかいのりょうり チュニジア					
16	火	ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			609
		タジン	だいたいあぶら	ツナ チーズ たまご	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	
		キャベツのソテー	じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ にんじん	しお こしょう コンソメ	
		シヨルバ	だいたいあぶら マカロニ さとう	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	トウバンジャン ケチャップ しお こしょう とりガラ	
17	水	シヨルバ					25.8
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさいいため	だいたいあぶら 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	木	せかいのりょうり オランダ					600
		くろパン ぎゅうにゅう	くろパン	ぎゅうにゅう			
		とりにくのオランダーズソースやき	バター パンこ	とりにく たまご	レモン	しろワイン しお こしょう	
		ヒュッソット	じゃがいも マヨネーズ バター	フランクフルト	にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
19	金	エルテンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ さやいんげん	しお こしょう とりガラ	24.7
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのカレーふうみやき		ぎゅうにゅう	しょうが	みりん しょうゆ さけ カレーこ	
20	土	ひじきのいために	だいたいあぶら さとう	だいたい ひじき さつまあげ	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	26.2
		いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	にぼし	
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21	日	ハムかつ	だいたいあぶら	ハムかつ			613
		こまつなのごまあえ	さとう ごま		こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
		さわにわん	だいたいあぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さけ しお しょうゆ みりん かつおぶし	
		せかいのりょうり チュニジア					
22	月	ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			609
		タジン	だいたいあぶら	ツナ チーズ たまご	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	
		キャベツのソテー	じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ にんじん	しお こしょう コンソメ	
		シヨルバ	だいたいあぶら マカロニ さとう	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	トウバンジャン ケチャップ しお こしょう とりガラ	

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	体の調子をよくなる		たんぱく質(g)
19	金	しょくいくのひ さいたまけん	こめ むぎ	とりにく	ごぼう にんじん	しょうゆ さけ	610
		かてめし	だいずあぶら さとう	あぶらあげ	こんにやく さやいんげん		
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう			
		ゼリーフライ	じゃがいも パンこ こむぎこ	おから ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ ねぎ	ウスターソース みりん	
22	月	ゆでそらまめ			そらまめ	ちゅうのうソース	22.8
		まゆだまじる	まゆだま	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ さけ しお 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	にんにく しょうが	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		にんじん たまねぎ	ウスターソース	
23	火	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			631
		ポークピカタ	パンこ さとう	ぶたにく たまご チーズ		しお こしょう	
		こまつなともやしのソテー	だいずあぶら		こまつな もやし	ケチャップ ウスターソース	
		チンゲンサイのクリームスープ	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう ちゅうかだし	
24	水	きつねうどん	じごなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	677
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やさいのかきあげ	さつまいも こむぎこ	たまご	たまねぎ にんじん	しお	
		おろしに	だいずあぶら				
25	木	マスカットゼリー	マスカットゼリー		だいこん	しょうゆ	24.7
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめごはんのもと			
		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	
26	金	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	26.2
		とんじる	だいずあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん	にぼし	
		むぎごはん	こめ むぎ		こんにやく ねぎ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
29	月	しろみぎかなのフライ	だいずあぶら	しろみぎかなフライ			609
		ごもくきんぴら	だいずあぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ さけ	
		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 こまつな	しお さけ しょうゆ かつおぶし	
		むぎごはん	こめ むぎ				
30	火	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	23.2
		さんしょくおひたし			きゅうり にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	
		とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	にぼし	
		スミープン ぎゅうにゅう	スミープン	ぎゅうにゅう			
30	火	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	657
		キャベツとコーンのソテー	だいずあぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク		しお こしょう	
		さいのくにシチュー	だいずあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし	しお こしょう コンソメ	
			こむぎこ パター	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	
			とりにく	とりにく			

※ 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。

6/19(金)のそらまめは、2年生とひまわりの児童が
さやむきをしてくれます。そらまめの旬は今です。
楽しみにしててくださいね。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は、埼玉県の郷土料理「かてめし」と「ゼリーフライ」です。
「かてめし」は埼玉県の秩父地方を中心に定着している郷土料理です。特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。
「ゼリーフライ」は名前から、デザートゼリーをフライにしたものを想像してしまいがちですが違います。じゃがいもやおからなどを小判型にしてフライにしたものです。その形が銭(ぜに)ににていることから、銭フライとよばれそれがなまってゼリーフライとなりました。

かてめし

材料 (給食の分量×4人分)

油	1g
鶏ひき肉	30g
ごぼう	20g (ささがき)
にんじん	10g (短い細切り)
こんにやく	20g (色紙切り)
油揚げ	10g (短冊切り)
いんげん	20g (斜め切り)
しょうゆ	10g
酒	3g
砂糖	6g

ごはん適量 (しょうゆと酒を少量入れて炊く)

作り方

- ①食材料を切っておく。
- ②油で鶏ひき肉を炒め、色が変わったらごぼうを加え炒める。
- ③にんじん・こんにやく・油揚げ・調味料を加えて煮る。いんげんを加え、煮る。
- ④具が出来上がったたら、ご飯に混ぜる。

