



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	水	しょうゆラーメン	ちゅうかめん	にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ こしょう しお	582
		ぎゅうにゅう	ごまあぶら	ねぎ	とりガラ	
		はるまき	だいずあぶら			20.4
		きゅうりのごまずあえ	ごま ごまあぶら さとう	きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ	
2	木	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	622
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク		
		はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	20.5
				もやし	ちゅうかだし	
3	金	むぎごはん	こめ むぎ			622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		さけのこうみソースがけ	かたくりこ だいずあぶら	さけ にんにく しょうが ねぎ	しお す こしょう	26.0
		こまつなとさつまあげのソテー	さとう ごまあぶら		しょうゆ	
6	月	じゃがいものみそしる	だいずあぶら	さつまあげ	しお こしょう しょうゆ	26.0
			じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	にぼし	
		フラワーロール	フラワーロール			608
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
7	火	とりにくのパンこやき	バター だいずあぶら	とりにく たまご	しお こしょう しょうゆ	28.6
		むしとうもろこし	パンこ こむぎこ			
		クラムチャウダー	じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン あさり	とうもろこし	26.4
				ぎゅうにゅう スキムミルク	ワイン しお こしょう	
8	水	ぎょうじしよく たなばた	こめ むぎ さとう	とりにく	とりガラ	625
		えだまめいりそぼろごはん	だいずあぶら	しょうが えだまめ	しょうゆ さけ みりん	
		ぎゅうにゅう				26.4
		ほしがたハンバーグ	さとう	ほしがたハンバーグ	ケチャップ ウスターソース	
9	木	こまつなごまあえ	さとう ごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ	26.1
		たなばたじる	そうめん	にんじん とうがん オクラ	しお しょうゆ さけ かつおぶし	
		たなばたゼリー	たなばたゼリー			592
		わかめうどん	じこなうどん ごまあぶら	あぶらあげ とりにく	しょうゆ みりん かつおぶし	
10	金	ぎゅうにゅう		わかめ		635
		おこのみあげ	こむぎこ だいずあぶら	ぎゅうにゅう	ウスターソース ケチャップ	
		にらともやしのおひたし		たまご ぶたにく	カレーこ	18.6
					かつおぶし	
13	月	しゅんのこんだて なつ		にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	607
		なつやさいのカレーライス	こめ むぎ だいずあぶら	しょうが にんにく たまねぎ	しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	かぼちゃ なす トマト		23.1
		ビタミンサラダ	だいずあぶら さとう	ぎゅうにゅう	ウスターソース ケチャップ	
14	火	ツイストパン	ツイストパン	あかパプリカ キャベツ	す しょうゆ	653
		ぎゅうにゅう		えだまめ とうもろこし		
		ポテトグラタン	だいずあぶら じゃがいも			31.0
		ゆでブロッコリー	こむぎこ バター	スキムミルク チーズ	しお こしょう	
14	火	ミネストローネ	だいずあぶら マカロニ	ベーコン	しょうゆ す	588
		スタミナぶたどん	さとう		ケチャップ しお こしょう	
		ぎゅうにゅう	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	ワイン とりガラ	30.6
		みそけんちんじる	さとう	とりにく とうふ みそ	しょうゆ さけ しお	
14	火	アイス	アイス	にんじん だいこん ごぼう	にぼし	588
				こんにやく ねぎ		
						30.6

※ 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。

7/6(月)は1年生とひまわりの児童がとうもろこしの皮をむいてくれます。甘いですよ。お楽しみに！



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は沖縄県の郷土料理「人参シリシリ」「イナムドゥチ」です。

「人参シリシリ」は、シリシリ器（大きな付き穴のおろし金）でおろした人参を炒めて卵でとじた料理です。「シリシリ」とは、「すりおろす動作」や、すりおろす時の音の「すりすり」という沖縄の方言を表しています。

「イナムドゥチ」は、「イナ」がイノシシ、「ムドゥチ」がもどきの意味を持ち、「イノシシもどき」という意味です。かつてはイノシシの肉を使っていた汁物でしたが、イノシシが手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名がつけました。



人参シリシリ

材料 （給食の分量×4人分）

炒め油	1.2g
人参	40g（千切り）
もやし	40g
炒り卵	46g
塩	0.8g（ひとつまみ）
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	0.8g
かつお節	4g

作り方

- ①フライパンに油をあたため、人参を炒める。
- ②人参に火が通ったら、もやしを加えて炒める。
- ③卵を加え炒める。
- ④塩、こしょう、しょうゆを加えて味を調える。
- ⑤かつお節をふりかけて出来上がり。