



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	体をつくる	体の調子をととのえる		たんぱく質(g)
28	金	カレーライス	こめ むぎ 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	621
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンサラダ	あぶら さとう	ささみみずに	キャベツ こまつな もやし にんじん	す しょうゆ	23.3
31	月	にくどん	こめ むぎ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	しょうゆ さけ	697
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ピリからみそしる	あぶら じゃがいも	とりくに みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ	トウバンジャン にぼし	30.1
		はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー				
1	火	むぎごはん	こめ むぎ				605
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		しお こしょう しょうゆ みりん かつおぶし	29.3
		にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しお さけ しょうゆ	
2	水	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	かつおぶし	
		ツイストパン	ツイストパン				625
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		キッシュオムレツ	あぶら	ハム チーズ たまご	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	
3	木	ラタトゥイユ	あぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク フランク	にんにく にんじん トマト なす ブロッコリー	しお こしょう ケチャップ コンソメ	28.8
		こめこのシチュー	バター じゃがいも こめこ	とりくに 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	
		むぎごはん	こめ むぎ				595
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4	金	とりたつたおろしのソースがけ	かたくりこ あぶら	とりくに	しょうが だいこん レモン	しょうゆ さけ にぼし	23.8
		チンゲンサイのソテー	あぶら		チンゲンサイ もやし にんじん にんじん たまねぎ	しお こしょう ちゅうかだし にぼし	
		たまねぎのみそしる		とうふ みそ あぶらあげ	こまつな ねぎ		
7	月	むぎごはん	こめ むぎ				580
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	しょうゆ さけ みりん	25.6
		きりぼしだいこんのにももの	あぶら さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん にんじん だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ にぼし	
8	火	いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	ねぎ		
		くろパン	くろパン				589
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ パター	とりくに 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	
9	水	コーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す	23.1
		コンソメスープ	じゃがいも	ペーコン	にんじん たまねぎ こまつな	しお こしょう とりガラ	
		マーボーラーメン	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ にら ねぎ チンゲンサイ	トウバンジャン しょうゆ とりガラ	634
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10	木	はるまき	あぶら	はるまき			22.7
		きゅうりともやしのナムル	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	
		むぎごはん	こめ むぎ				615
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11	金	さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん さけ	27.1
		ひじきのいために	あぶら さとう	だいず ひじき やきちくわ	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	
		けんちんじる	さといも	とうふ とりくに	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	しょうゆ しお みりん かつおぶし	
14	月	ガバオライス	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりくに うずらたまご	にんにく ピーマン あかパプリカ たまねぎ しめじ	オイスターソース しょうゆ さけ みりん	630
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		フォーのスープ	クイッティオ	とりくに	にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ さけ しお こしょう	28.9
		ヨーグルト		ヨーグルト	こまつな	とりガラ	
15	火	むぎごはん	こめ むぎ				665
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりくにのからあげ	かたくりこ あぶら	とりくに	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		ブロッコリーのごまずあえ	ごまあぶら さとう ごま		ブロッコリー	す しょうゆ	29.5
16	水	とんじる	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	
		ひよこめとチキンのトマトにこみごはん	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ	とりくに ひよこめ	たまねぎ にんじん トマト	しお ラスエルハヌート コンソメ こしょう	694
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		トマトピューレー ウスターソース さけ	
		マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	フランク	たまねぎ にんじん ブロッコリー	しお こしょう	24.9
16	水	グレープゼリー	あぶら		にんにく	とりガラ	
		ロールパン	ロールパン				621
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やきフランク		フランク			
16	水	やさしいサラダ	さとう あぶら		キャベツ にんじん もやし	しょうゆ す	22.7
		あおなのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ バター	とりくに ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう とりガラ	

日 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	体をつくる	体の調子をととのえる		たんぱく質(g)
17	木	むぎごはん	こめ むぎ				635
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけザンギ	かたくりこ こむぎこ あぶら	さけ	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	26.0
		ごもくきんぴら	あぶら さとう	やしちくわ	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ さけ	
			ごま		さやいんげん		
18	金	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	にぼし	644
		しょくいくのひ あいちけん					
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			28.0
		みそかつ	こむぎこ パンこ さとう	とりにく たまご みそ		しょうゆ さけ みりん かつおぶし	
			あぶら ごま			しお こしょう	
		キャベツとほうれんそうのおひたし			キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
24	木	うどん	こめ むぎ さとう さつまいも	とりにく たまご	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	662
			こむぎこ あぶら			みりん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			28.0
		ぐだくさんみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん	にぼし	
				みそ	こまつな ねぎ		
25	金	ぎょうじょく じゅうごやこんだて					680
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さんまのかばやし	だいずあぶら さとう かたくりこ	さんま		しょうゆ みりん	25.1
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう もやし かんぴょう	しょうゆ	
		おつきみだんごじる	ごまあぶら さといも かぼちゃもち	とりにく	にんじん だいこん こんにやく ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	
28	月	むぎごはん	こめ むぎ				611
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのごまだれがけ	かたくりこ あぶら	ぶたにく		さけ しょうゆ みりん	24.9
			さとう ごま				
		こまつなとさつまあげのソテー	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	
		とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	にぼし	
29	火	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら	ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ	ケチャップ	654
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
				ぎゅうにゅう			22.7
		はるさめいりやさしいため	あぶら	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	
30	水		はるさめ		もやし	ちゅうかだし	635
		にくうどん	じごなうどん さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお	
						かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.3
		やさいとひじきのかきあげ	さつまいも こむぎこ あぶら	ひじき たまご	たまねぎ にんじん	しお	
		こまつなともやしのおひたし			こまつな もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	

- ※ 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。
- ※ 今までと麦の割合は変わりませんが、ご飯の表記が麦ごはんに変わりました。

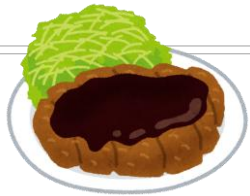


食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は愛知県で有名な「味噌カツ」です。
「味噌カツ」は、揚げたとんかつに赤味噌ベースの甘辛い味噌だれをかけた、名古屋発祥の料理です。東海地方では古くから豆味噌（八丁味噌）を中心とした赤味噌文化が根付いており、この伝統的な調味料を活かした新しい料理が次々と生まれました。その中で、サクサクに揚げたとんかつに甘辛い味噌だれを合わせるという発想が生まれ、現在の味噌カツへと発展しました。付け合わせには千切りキャベツが添えられるのが定番で、さらにご飯の上にのせて「味噌カツ丼」として食べられるスタイルも広く親しまれています。



味噌カツ

材料（給食の分量×4人分）

豚ロース切り身 160g（1人40g）
食塩 0.8g
こしょう 少々
薄力粉 8g
卵 20g
パン粉 35g
油

【味噌だれ】

赤味噌 8g
こいくちしょうゆ 4g
酒 8g
みりん 6g
砂糖 4g
水 適量

作り方

- ①豚肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ②薄力粉、卵でバッテリーをつくる。
- ③豚肉に②、パン粉をつけて色よく揚げる。
- ④調味料を合わせて煮立て、味噌だれをつくる。
- ⑤揚げたとんかつに味噌だれをかける。