



令和6年



学校給食予定献立表

幸手市立幸手小学校

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)
11	木	カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	697
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう	たまねぎ		
		あんにんどうふ		あんにんどうふ	みかん おうとう パイナップル		
					こんにやくダイス		19.4
12	金	にくどん	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ さけ しお	597
		ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	さやいんげん		
		けんちんじる	さといも だいずあぶら	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ しお みりん かつおぶし	
					こんにやく ねぎ		26.8
15	月	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ さとう	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース	581
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら	ぎゅうにゅう	マッシュルーム トマト	ワイン コンソメ しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	しお こしょう コンソメ	
		レモンカスタードタルト	レモンカスタードタルト		キャベツ	しょうゆ	
							22.2
16	火	とりごぼうピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	にんにく ごぼう にんじん	しょうゆ さけ みりん コンソメ	626
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら	ぎゅうにゅう	さやいんげん	しお こしょう	
		やきフランク		Feフランク			
		チンゲンサイのソテー	だいずあぶら		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	
		はるキャベツのクリームスープ	こめこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ しお こしょう	22
			じゃがいも		こまつな とうもろこし		
17	水	ごはん	こめ むぎ				597
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりハンバーグ	パンこ だいずあぶら	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ	しお こしょう	
		ゆでブロッコリー	さとう	ぎゅうにゅう		ケチャップ ウスターソース	
		おはなのすましじる	コーンクリームドレッシング		ブロッコリー		24.6
18	木	ごはん	こめ むぎ	とりにく とうふ	にんじん だいこん こまつな	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	674
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	みりん しょうゆ さけ	
		キャベツとほうれんそうのおひたし			キャベツ もやし ほうれんそう	だししょうゆ	
		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	26.8
			さとう		さやいんげん		
19	金	しよくいくのひこんだて えひめけん					672
		ごはん/ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		せんざんき	さとう だいずあぶら かたくり	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ みりん	
		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	
		こくしょう	さといも だいずあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう	かつおぶし	
				きりぼしだいこん ねぎ		24.2	
22	月	ちゅうかどん	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく なると	にんじん キャベツ たまねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう	604
		ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら かたくり	うずらたまご	たけのこ	ちゅうかだし	
		ワンタンスープ		ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう	
		グレープゼリー	グレープゼリー			ちゅうかだし	
		フラワーロール	フラワーロール				
23	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			618
		マカロニグラタン	マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		コーンサラダ	こむぎこ バター	チーズ			
		はなやさいスープ	たまねぎドレッシング		キャベツ にんじん とうもろこし		
		きつねうどん	だいずあぶら じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	しお こしょう しょうゆ コンソメ	663
ぎゅうにゅう	じこなうどん 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			
さつまいものかきあげ	てんぷらこ だいずあぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん				
おろしに	さつまいも			しょうゆ			
				だいこん		21.8	
25	木	ごはん	こめ むぎ				660
		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	
		こまつなごまあえ	ごまあぶら さとう ごま		こまつな もやし	しょうゆ す	
		あつあげのそぼろに	さとう だいずあぶら	あつあげ 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	26.7
			じゃがいも かたくり				
26	金	ごはん	こめ むぎ				646
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのこうみソースがけ	だいずあぶら さとう	さけ	ねぎ しょうが にんにく	しお こしょう しょうゆ す	
		にらともやしのおひたし	かたくりこ ごまあぶら		にら にんじん もやし	だししょうゆ	24.9
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 ごぼう	こんにやく ねぎ	かつおぶし		
30	火	こどもパン	こどもパン				685
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりコロッケ/ゆでキャベツ	バター じゃがいも てんぷらこ	ぶたにく おから	たまねぎ	しお こしょう ちゅうのうソース	
		あざりとたまごのスープ	パンこ だいずあぶら	あざり たまご	キャベツ		
			かたくり		にんじん たまねぎ しょうが	さけ しお こしょう しょうゆ	24.8
					チンゲンサイ	ちゅうかだし	

※ 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

今月は愛媛県のメニュー「せんざんき」「こくしょう」です。
「せんざんき」とは、骨付き肉を使った から揚げのことで

江戸時代に近見山(おうみやま)のキジをつかまえて、揚げ物にしたことが始まりといわれています。
給食では骨なしの肉を揚げています。

「こくしょう」とは、愛媛県新居浜市沖(にいしましおき)の大島(おおしま)に伝わる精進料理で、
みそ味の煮物風です。切干大根が入っていることが多いようです。給食では味噌汁で提供します。

せんざんき

材料 (給食の分量×4人分)

	鶏肉	200g (1人50g)
A	にんにく	2g (すりおろす)
	しょうが	4g (すりおろす)
	しょうゆ	12g (小さじ2杯)
	酒	5g (小さじ1杯)
杯)	砂糖	1g (小さじ1/3)
	みりん	6g (小さじ1杯)
	片栗粉	35g

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ②にんにく、しょうがをすりおろし、調味料とまぜる(A)
- ③鶏肉にAの下味をつける
- ④鶏肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる