



令和7年



学校給食予定献立表

幸手市立幸手中学校

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	木	ご飯	米 麦				807	
		牛乳		牛乳				
		鶏の照り焼き	マーマレード	鶏肉				
		三色おひたし			小松菜 人参 もやし	塩 こしょう 醤油 ワイン		
2	金	厚揚げのそぼろ煮	砂糖 大豆油 じゃがいも 片栗粉	厚揚げ 豚肉		人参 玉ねぎ さやいんげん	醤油 みりん かつおぶし	31.9
		行事食 端午の節句	米 麦 砂糖	鶏肉 油揚げ			醤油 酒	
		たけのこご飯 牛乳		牛乳				
		あじフライ	大豆油	あじフライ				
7	水	ブロッコリーソテー	大豆油		ブロッコリー		塩 こしょう コンソメ	29.4
		キャベツの味噌汁		豆腐 味噌		人参 玉ねぎ キャベツ	煮干し	
		かしわもち	かしわもち					
		豚肉の米粉たつた	米粉 大豆油	豚肉	生姜	醤油 酒		
8	木	切干大根のごま和え	ごま 砂糖		切干大根 人参 キャベツ	醤油	27.8	
		田舎汁	じゃがいも	厚揚げ 味噌	人参 大根 こんにゃく ねぎ	煮干し		
		ご飯	米 麦					
		牛乳		牛乳				
9	金	かしわ天	天ぷら粉 大豆油	鶏肉	にんにく 生姜	醤油 酒	809	
		ひじきの炒め煮	大豆油 砂糖	大豆 さつま揚げ ひじき	人参 しらたき さやいんげん	醤油 みりん		
		かきたま汁	片栗粉	油揚げ 卵	人参 玉ねぎ 小松菜	塩 酒 醤油		
						かつお節		
12	月	チキंगाーリックピラフ	米 麦 バター 大豆油				醤油 塩 チキンブイヨン	794
		牛乳		牛乳				
		焼きフランク		フランク				
		野菜サラダ	ドレッシング		キャベツ 小松菜			
13	火	青菜のクリームスープ	バター 小麦粉	鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ じゃが芋	塩 こしょう コンソメ	29.0	
				スキムミルク	チンゲン菜			
		ご飯	米 麦					
		牛乳		牛乳				
14	水	鯖のねぎ味噌焼き	砂糖	鯖 味噌	生姜 ねぎ	みりん 醤油 酒	780	
		きんぴらごぼう	ごま油 砂糖 ごま	ちくわ	ごぼう 人参 さやいんげん	酒 醤油 みりん		
		醤油けんちん汁	大豆油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 豆腐	人参 大根 こんにゃく	醤油 塩 みりん		
						かつお節		
15	木	きな粉揚げパン	コッペパン 大豆油 砂糖	きな粉		塩	824	
		牛乳		牛乳				
		ミートオムレツ	大豆油	豚肉 卵	玉ねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース		
		ポトフ	じゃがいも	牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう 醤油		
16	金	世界の料理 韓国	中華麺 ごま油	豚肉 豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 には	塩 こしょう 醤油 中華だし	844	
		ピビンバ	片栗粉			トウバンジャン ガラスープ		
		牛乳		牛乳				
		豆腐ラーメン	中華麺 ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 には	塩 こしょう 醤油 中華だし		
19	月	アメリカンドッグ	ホットケーキミックス 小麦粉	フランク		ケチャップ ウスターソース	31.7	
		キャベツとコーンのソテー	大豆油		キャベツ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
		バターチキンカレー	米 麦 大豆油 バター	鶏肉 チーズ ヨーグルト	にんにく 人参	ウスターソース ケチャップ		
		牛乳	じゃがいも カレールウ	スキムミルク	玉ねぎ	カレー粉		
20	火	ビタミンサラダ	ドレッシング		パプリカ キャベツ 枝豆		とうもろこし	24.1
		世界の料理 韓国	米 麦 ごま油	豚肉 炒り卵	にんにく 人参 もやし	醤油 コチジャン		
		ピビンバ	砂糖 ごま	小松菜		トウバンジャン		
21	水	牛乳		牛乳			890	
		トック入り韓国風スープ	トック ごま油 片栗粉	鶏肉	人参 大根 には ねぎ	醤油 塩 みりん		
		ストロベリータルト	ストロベリータルト			中華だし ガラスープ		
		食育の日 沖縄県	米 麦 大豆油	豚肉 さつま揚げ	には	酒 醤油 ガラスープ		
22	木	ししじゅーシー		昆布		みりん 塩 オイスターソース	782	
		牛乳		牛乳				
		シイラフライ	大豆油	シイラフライ		中濃ソース		
		人参ししじゅー	大豆油	ツナ	人参	塩 こしょう 醤油 かつお節		
23	金	アーサ汁		あおさのり 豆腐 味噌	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	醤油 煮干し	31.7	
		ツイストパン 牛乳	ツイストパン	牛乳				
		マカロニグラタン	マカロニ 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ	塩 こしょう		
		コールスローサラダ	ドレッシング	鶏肉 卵	キャベツ とうもろこし 人参	塩 こしょう コンソメ		
23	金	ふわふわ卵のスープ	パン粉	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ 小松菜		32.4	
				牛乳 チーズ				
		ご飯	米 麦					
		牛乳		牛乳				
23	金	手作り和風ハンバーグ	大豆油 パン粉 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ	塩 こしょう 醤油	795	
		チンゲン菜のソテー	大豆油	チーズ		酒 煮干し		
		じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ 味噌	人参 小松菜	塩 こしょう 中華だし		
		煮干し						
23	金	キムタクご飯	米 麦 大豆油	豚肉	白菜キムチ たくあん ねぎ	酒 醤油	814	
		牛乳		牛乳				
		鶏肉のから揚げ	片栗粉 大豆油	鶏肉	にんにく 生姜	醤油 酒		
		にらともやしのおひたし			には もやし	しょうゆ みりん かつおぶし		
23	金	和風わかめスープ		ベーコン わかめ 豆腐	人参 玉ねぎ チンゲン菜	塩 かつおぶし	31.8	
		ハヤシライス	米 麦 大豆油	豚肉 うずら卵	人参 玉ねぎ	ケチャップ		
		牛乳	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク				
23	金	春雨入り野菜炒め	大豆油 春雨	ベーコン	人参 キャベツ ピーマン	醤油 塩 こしょう	25.9	
					もやし	中華だし		

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)	
			ちから ねつ 力や熱になる	ち ぼね にく 血・骨・肉になる	からだ ちようし 体の調子をよくなる		たんぱく質(g)	
26	月	振替休業日						
27	火	わかめご飯	米 麦 ごま	わかめご飯の素			848	
		牛乳		牛乳				
		とんかつ	天ぷら粉 パン粉 大豆油	豚肉		中濃ソース		
		ゆでキャベツ 豆腐の味噌汁	ドレッシング		キャベツ		29.1	
28	水	カレー南蛮	うどん カレールウ	豚肉	人参 玉ねぎ 小松菜	煮干し	823	
		牛乳		牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ねぎ	カレー粉 醤油 みりん		
		ちくわの天ぷら	天ぷら粉 大豆油	ちくわ	ほうれん草	酒 かつお節		
		小松菜ともやしのおひたし グレープゼリー	グレープゼリー		小松菜 もやし	醤油 みりん かつお節	29.5	
29	木	学校総合体育大会						
30	金	学校総合体育大会						

※ 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。



## 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は沖縄県のメニュー「ししじゅーシー」「人参シリシリ」「アーサ汁」です。  
「ししじゅーシー」は、沖縄県の方言で、「しし」が豚肉、「じゅーシー」が炊き込みご飯という意味の豚肉が入っている炊き込みご飯です。もともとは行事や祝いに欠かせないハレの日の料理でしたが、近年は家庭料理としても親しまれています。  
「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」を表しています。給食では、卵のかわりにツナを入れて作ります。  
「アーサ汁」は、あおさのりが入っている汁物です。沖縄では「あおさ」のことを「アーサ」と呼んでいます。お吸い物や味噌汁のほか、そば、うどんなど幅広い料理に使われています。

### 人参シリシリ

#### 材料（給食の分量×4人分）

人参	100g（千切り）
ツナ油漬け	50g
炒め油	1.6g（小さじ1/2弱）
塩	1g（小さじ1/6）
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	1.2g（小さじ1/5）

#### 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、ツナを加えて炒める。
- ③塩、こしょう、しょうゆを加えて味を調える。
- ④かつお節をふりかけて出来上がり。