



令和8年



学校給食予定献立表

幸手市立権現堂川小学校

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)
13	月	カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	606
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		たまねぎ		
		はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ	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	20.1
14	火	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	594
		ぎゅうにゅう	さとう ごま		さやいんげん		
		いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにやく	にぼし	28.4
		サイダーゼリー	サイダーゼリー		ねぎ		
15	水	スパゲティボロネーゼ	スパゲティ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	ワイン ケチャップ コンソメ	612
		ぎゅうにゅう	さとう		マッシュルーム トマト	ウスターソース しお こしょう	
		はるのポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ かぶ	しお こしょう しょうゆ	24.7
		いちごむしパン	むしパンミックス いちごジャム	ぎゅうにゅう	キャベツ	コンソメ ガラスープ	
16	木	むぎごはん	こめ むぎ				662
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのたつたあげ	かたくりこ だいずあぶら	さば	しょうが	しょうゆ さけ	25.7
		ごもくきんぴら	だいずあぶら さとう	やきちくわ	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ さけ	
		じゃがいものみそしる	ごま		さやいんげん		
17	金	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	644
ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク					
ツナサラダ	だいずあぶら さとう	ツナ	キャベツ にんじん だいこん	す しょうゆ	22.3		
20	月	しょくいくのひ みやぎきけん					614
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンなんばん	かたくりこ こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ す	26.7
		きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
ざぶじる	だいずあぶら じゃがいも	あつあげ	かぼちゃ にんじん だいこん	しょうゆ しお みりん			
21	火	こどもパン ぎゅうにゅう	こどもパン				647
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりチーズハンバーグ	だいずあぶら パンこ	ぶたにく とうふ チーズ	たまねぎ	しお こしょう	30.3
		キャベツのソテー	さとう	たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	ケチャップ ウスターソース	
		こめこのシチュー	だいずあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
22	水	かきたまうどん	じごなうどん	とりにく たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しお さけ みりん しょうゆ	634
		ぎゅうにゅう	かたくりこ			かつおぶし	
		みそポテト	じゃがいも こむぎこ	みそ		しょうゆ みりん	24.5
		にらともやしのおひたし	だいずあぶら さとう		にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
23	木	むぎごはん	こめ むぎ				630
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがいため	だいずあぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ さけ	30
		ブロccoliソース	だいずあぶら		ブロccoli	しお こしょう	
みそけんちんじる	だいずあぶら さといも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう	にぼし			
24	金	むぎごはん	こめ むぎ				606
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しゅうまい		しゅうまい			
		はるさめサラダ	はるさめ だいずあぶら		キャベツ にんじん もやし	す しょうゆ	24.9
マーボー豆腐	さとう ごま	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ	トウバンジャン さけ しお ガラスープ			
27	月	むぎごはん	こめ むぎ				633
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのてりやきソース	かたくりこ だいずあぶら	さけ		しお さけ	27.5
		こまつなとさつまあげのソテー	さとう			しょうゆ みりん にぼし	
		とんじる	だいずあぶら	さつまあげ	こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ	
28	火	バターロール	バターロール				619
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	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	22.9		
コールスローサラダ	バター	スキムミルク チーズ	キャベツ にんじん とうもろこし				
コンソメスープ	ドレッシング	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	しお こしょう コンソメ			
30	木	キーマカレー	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん	カレーこ ケチャップ	673
		ぎゅうにゅう	カレールウ		たまねぎ ピーマン トマト	ウスターソース	
		じゃがベースープ	いもち	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう コンソメ	26.2
		ヨーグルト		ヨーグルト		チキンブイヨン	

※ 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

今月は宮崎県のメニュー「ざぶ汁」と「チキン南蛮」です。  
 ざぶ汁は、主に根菜類の野菜などの食材を“ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がつけました。県央東部に位置する都農町（つのちょう）に主に伝わる郷土料理です。手に入りやすい野菜で作られていることから、年中食べることができ、行事食というよりは日常の家庭料理として食されています。  
 チキン南蛮は、昭和30年代に延岡市内の洋食店で、賄い料理として作られたのが始まりです。当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理でしたが、その後、タルタルソースをかけサラダなどを添える現代のスタイルになりました。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。



### チキン南蛮

#### 材料（給食の分量×4人分）

鶏肉	160g（1人40g）
にんにく	2g
しょうが	4g
しょうゆ	10g
酒	5g
片栗粉	30g
薄力粉	12g
揚げ油	適量
しょうゆ	12g
酢	12g
砂糖	8g
水	12g

#### 作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。にんにく、しょうがをすりおろす。
- ②鶏肉ににんにく、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ③鶏肉に片栗粉、薄力粉をまぶして、油で揚げる。
- ④Aの調味料・水を合わせ煮立てて、たれを作る。揚げた鶏肉にたれをかける。

