



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)
1	月	むぎごはん	こめ むぎ				590
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりハンバーグ	だいたいあぶら パンこ さとう	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
		チンゲンサイのソテー じゃがいものみそしる	だいたいあぶら じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ もやし にんじん こまつな ねぎ	しお こしょう ちゅうかだし かつおぶし	
2	火	ぶたキムチどん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	にんにく たまねぎ もやし いら はくさいキムチ	しょうゆ さけ	602
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		いもちスープ	いもち	とりにく	にんじん だいこん こまつな ねぎ	さけ しお しょうゆ コンソメ	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
3	水	ガーリックピラフ	こめ むぎ バター だいたいあぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ あかパブリカ さやいんげん	しょうゆ さけ しお こしょう コンソメ	585
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やきフランク ビタミンサラダ	ドレッシング	フランクフルト	にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし		
		コンソメスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	しお こしょう コンソメ	
4	木	かみかみこんだて					610
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		かわりチキンかつ	こめこ コーンフレーク だいたいあぶら	とりにく		しお こしょう ちゅうのうソース	
		キャベツのおひたし ぶたにくときりぼしだいこんの みそしる	だいたいあぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし にんじん きりぼしだいこん こまつな	しょうゆ みりん かつおぶし かつおぶし	
5	金	やきそば	ちゅうかめん だいたいあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	ウスターソース ちゅうのうソース こしょう	663
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ふわふわたまごのスープ	パンこ	とりにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	
		メロンパン	メロンパン				
8	月	きせつのごんだて					590
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
		あじのうめみそやき	さとう	あじ みそ	ねりうめ	みりん	
		きゅうりのごますあえ あげじゃがのそぼろに	ごまあぶら さとう ごま じゃがいも だいたいあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	きゅうり もやし にんじん にんじん たまねぎ さやいんげん	す しょうゆ しょうゆ みりん	
9	火	フラワーロール ぎゅうにゅう	フラワーロール	ぎゅうにゅう			626
		マカロニミートグラタン	だいたいあぶら マカロニ	ぶたにく チーズ	たまねぎ しめじ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう	
		ブロッコリーソテー	だいたいあぶら		ブロッコリー	しお こしょう	
		クラムチャウダー	じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	さけ しお こしょう コンソメ	
10	水	タンメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく なた	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし	631
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ささみとチーズのつつみあげ	マヨネーズ こむぎこ はるまきのかわ だいたいあぶら	ささみみずに チーズ			
		こまつなともやしのナムル	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんにく	す しょうゆ	
11	木	むぎごはん	こめ むぎ				620
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのねぎしおやき	さとう ごまあぶら	ぶたにく	しょうが ねぎ	しょうゆ さけ す しお	
		きりぼしだいこんのいために みそけんちんじる	だいたいあぶら さとう だいたいあぶら さとう	さつまあげ とりにく とうふ みそ	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 ごぼう こんにゃく	しょうゆ さけ かつおぶし	
12	金	ハヤシライス	こめ むぎ だいたいあぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさいいため	だいたいあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	
15	月	せかいのりょうり オランダ					600
		くろパン ぎゅうにゅう	くろパン	ぎゅうにゅう			
		とりにくのオランダソースやき	バター パンこ	とりにく たまご	レモン	さけ しお こしょう	
		ヒュッツポット	じゃがいも マヨネーズ バター	フランクフルト	にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
16	火	エルテンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ さやいんげん	しお こしょう コンソメ	24.7
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのカレーふうみやき	だいたいあぶら さとう	だいたい びじき さつまあげ	しょうが	みりん しょうゆ さけ カレーこ	
17	水	ひじきのいために いなかじる	だいたいあぶら さとう じゃがいも	だいたい びじき さつまあげ あつあげ みそ	にんじん しらたき さやいんげん にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ みりん かつおぶし	26.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ハムかつ	だいたいあぶら	ハムカツ		ちゅうのうソース	
18	木	こまつなのごますあえ	さとう ごま		こまつな にんじん もやし	しょうゆ	25.6
		さわにわん	だいたいあぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さけ しお しょうゆ みりん かつおぶし	
		せかいのりょうり チュニジア					
		ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			
18	木	タジン	だいたいあぶら じゃがいも	ツナ チーズ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	609
		キャベツのソテー	だいたいあぶら		キャベツ にんじん	しお こしょう コンソメ	
		シヨルバ	だいたいあぶら マカロニ さとう	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ	トウバンジャン ケチャップ	
					チンゲンサイ トマト	しお こしょう コンソメ	

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	ねつりょう
			力や熱になる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		熱量(kcal)
19	金	しょくいくのひ さいたまけん	こめ むぎ	とりにく	ごぼう にんじん	しょうゆ さけ	652
		かてめし	だいずあぶら さとう	あぶらあげ	こんにやく さやいんげん		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ゼリーフライ	だいずあぶら かたくりこ	おから ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ	ウスターソース みりん	
22	月	ゆでブロッコリー	じゃがいも パンこ こむぎこ		ブロッコリー	ちゅうのうソース	23.3
		まゆだまじる	だいずあぶら さとう ごま			す しょうゆ	
		カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ さけ しお かつおぶし	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが	ケチャップ	
23	火	ツイストパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ	ウスターソース	622
		ポークピカタ	だいずあぶら				
		こまつなともやしのソテー	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	す しょうゆ しお	
		チンゲンサイのクリームスープ	こむぎこ バター		こまつな にんにく たまねぎ	こまつな もやし	
24	水	きつねうどん	じごなうどん 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	677
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やさいのかきあげ	さつまいも こむぎこ	たまご	たまねぎ にんじん	しお	
		おろしに	だいずあぶら				
25	木	わかめごはん	マスカットゼリー		だいこん	しょうゆ	24.7
		ぎゅうにゅう					
		とりのてりやき	こめ むぎ	わかめごはんのもと			
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		しょうが	しょうゆ みりん さけ	
26	金	とんじる	だいずあぶら	ぶたにく とうふ みそ	かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	26.2
		むぎごはん	こめ むぎ		ごぼう にんじん だいこん	かつおぶし	
		ぎゅうにゅう			こんにやく ねぎ		
		しろみさかなのフライ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	ぎゅうにゅう			
29	月	ごもくきんぴら	だいずあぶら さとう ごま	たら たまご	ごぼう にんじん こんにやく	しお しょうゆ ちゅうのうソース	611
		かきたまじる	かたくりこ	ちくわ	さやいんげん	しょうゆ さけ	
		むぎごはん	こめ むぎ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しお さけ しょうゆ かつおぶし	
		ぎゅうにゅう					
30	火	とりにくのからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	609
		さんしょくおひたし			きゅうり にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	
		とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおぶし	
		わかめ みそ					
30	火	スミーパーン ぎゅうにゅう	スミーパーン	ぎゅうにゅう			657
		ミートオムレツ	だいずあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ しめじ	ケチャップ ウスターソース	
		キャベツとコーンのソテー	だいずあぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし	しお しょうゆ	
		さいのくにシチュー	だいずあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお しょうゆ コンソメ	
		こむぎこ バター				30.2	

※ 行事や材料の都合により変更する場合も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、埼玉県の郷土料理「かてめし」と「ゼリーフライ」です。
「かてめし」は埼玉県の秩父地方を中心に定着している郷土料理です。特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。
「ゼリーフライ」は名前から、デザートゼリーをフライにしたものを想像してしまいがちですが違います。じゃがいもやおからなどを小判型にしてフライにしたものです。その形が銭（ぜに）ににていることから、銭フライとよばれそれがなまってゼリーフライとなりました。

かてめし

材料 (給食の分量×4人分)

油	1g
鶏ひき肉	30g
ごぼう	20g (ささがき)
にんじん	10g (短い細切り)
こんにやく	20g (色紙切り)
油揚げ	10g (短冊切り)
いんげん	20g (斜め切り)
しょうゆ	10g
酒	3g
砂糖	6g

ごはん適量 (しょうゆと酒を少量入れて炊く)

作り方

- ①食材料を切っておく。
- ②油で鶏ひき肉を炒め、色が変わったらごぼうを加え炒める。
- ③にんじん・こんにやく・油揚げ・調味料を加えて煮る。いんげんを加え、煮る。
- ④具が出来上がったたら、ご飯に混ぜる。

