



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	水	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし	582
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるまき	だいずあぶら	はるまき			
		きゅうりのごまずあえ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ	20.4
2	木	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら 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	610
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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 もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	19.6
3	金	むぎごはん	こめ むぎ				622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのこうみソースがけ	かたくりこ だいずあぶら さとう ごまあぶら	さけ	にんにく しょうが ねぎ	しお す こしょう	
		こまつなとさつまあげのソテー	だいずあぶら	さつまあげ	こまつな もやし	しょうゆ	26.0
6	月	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	しお こしょう しょうゆ かつおぶし	
		フラワーロール	フラワーロール				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			611
		とりにくのパンこやき	バター だいずあぶら パンこ こむぎこ	とりにく たまご	にんにく	しお こしょう しょうゆ	
7	火	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん とうもろこし		
		クラムチャウダー	じゃがいも バター こむぎこ	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	29.1
		ぎょうじよく たなばた	こめ むぎ さとう	とりにく	しょうが えだまめ	しょうゆ さけ みりん	625
		えだまめいりそぼろごはん	だいずあぶら				
8	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ほしがたハンバーグ	さとう	ほしがたハンバーグ		ケチャップ ウスターソース	
		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	26.4
		たなばたじる	そうめん	とりにく とうふ	にんじん とうがん オクラ	しお しょうゆ さけ かつおぶし	
9	木	たなばたゼリー	たなばたゼリー				
		わかめうどん	じごなうどん ごまあぶら	あぶらあげ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん かつおぶし	592
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		おこのみあげ	こむぎこ だいずあぶら	たまご ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ	しお おこのみやきソース かつおぶし	
10	金	にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	26.1
		しゅんのこんだて なつ					
		なつやさいのカレーライス	こめ むぎ だいずあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく ひよこまめ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト	ウスターソース ケチャップ カレーこ	635
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13	月	ビタミンサラダ	だいずあぶら さとう		あかパプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし	す しょうゆ	18.6
14	火	しょくいくのひ おきなわけん					653
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ホキフライ	だいずあぶら	ホキフライ		ちゅうのうソース	
15	水	にんじんシリシリ	だいずあぶら	ツナ	にんじん もやし	しお こしょう かつおぶし しょうゆ	31.0
		イナムドゥチ	だいずあぶら	ぶたにく あつあげ かまぼこ みそ	たまねぎ こんにゃく しめじ こまつな	かつおぶし	
		ツイストパン	ツイストパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607
16	木	ポテトグラタン	だいずあぶら じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん	しお こしょう	
		ゆでブロッコリー	だいずあぶら さとう ごま		ブロッコリー	しょうゆ す	
		ミネストローネ	だいずあぶら マカロニ さとう	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト	ケチャップ しお こしょう さけ コンソメ	23.1
		スタミナぶたどん	こめ むぎ だいずあぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にら もやし にんじん	しょうゆ さけ しお	625
17	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		みそけんちんじる	だいずあぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	かつおぶし	28.7
		アイス	アイス				

※ 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。

※ 献立名で〇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

今月は沖縄県の郷土料理「人参シリシリ」「イナムドゥチ」です。
「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」という沖縄の方言を表しています。

「イナムドゥチ」は、「イナ」がイノシシ、「ムドゥチ」がもどきの意味を持ち、「イノシシもどき」という意味です。かつてはイノシシの肉を使っていた汁物でしたが、イノシシが手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名がつけました。



人参シリシリ

材料 （給食の分量×4人分）

炒め油	1.2g
人参	40g（千切り）
もやし	40g
炒り卵	46g
塩	0.8g（ひとつまみ）
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	0.8g
かつお節	4g

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、もやしを加えて炒める。
- ③卵を加え炒める。
- ④塩、こしょう、しょうゆを加えて味を調える。
- ⑤かつお節をふりかけて出来上がり。