



令和6年6月学校給食予定献立表



幸手市立さくら小学校

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	おつり 熱量(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		
3 月 	ちょうりコンクールゆうしょうこんだて					
	さくらちやめし	こめ	かまぼこ		しょうゆ さけ しお	600
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	てづくりポテちやきコロッケ	じゃがいも	おから チーズ	たまねぎ にんじん	せんちゃ しょうゆ みりん	
	なのはなソテー	だいずあぶら パンこ	スキムミルク		ちゅうのうソース	
みそちゃんこじる	だいずあぶら	ベーコン	こまつな とうもろこし	しお こしょう	22.6	
	だいずあぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう	かつおぶし		
		とうふ みそ	えのきたけ キャベツ			
4 火 	はとくちのしゅうかん(6/4~6/10) かみかみこんだて					
	あげだいずごはん	こめ かたくりこ	だいず		みりん	612
	ぎゅうにゅう	さとう だいずあぶら				
	イカイカごぼう	かたくりこ さとう			みりん しょうゆ	
	きりほしだいこんのごまあえ	だいずあぶら かたくりこ	イカ	ごぼう えだまめ	しお こしょう さけ	23.7
	ごま さとう		きりほしだいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ		
5 水	おはなしきゅうしょく ~そらまめくんのベッド~					
	カレーうどん	じこなうどん カレールウ	ぶたにく	にんにく にんじん	カレーこ しょうゆ	699
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな	みりん さけ かつおぶし	
	ささみとチーズのつつみあげ	マヨネーズ はるまきのかわ	ささみ チーズ			
	そらまめ	こむぎこ だいずあぶら				33.8
			そらまめ	しお		
7 金	かいこうきねんび きゅうしょく					
	さくらっこパン	さくらっこパン				684
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりにく		しお こしょう マスタード しょうゆ	
	ブロッコリーのんにくいため	だいずあぶら		にんにく ブロッコリー	しお こしょう オイスターソース	27.8
こめこのクラムチャウダー	じゃがいも パター	あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	ワイン しお こしょう コンソメ		
	こめこ	ベーコン スキムミルク				
10 月	キムタクごはん	こめ	ぶたにく	はくさいキムチ	さけ しょうゆ	593
	ぎゅうにゅう	だいずあぶら	ぎゅうにゅう	たくあん ねぎ		
	あじフライ	だいずあぶら	あじフライ		ちゅうのうソース	
	きゅうりのごますあえ	さとう ごまあぶら ごま		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	23.0
	けんちんじる	さといも	とりにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	しお しょうゆ みりん	
		あぶらあげ	こんにゃく	かつおぶし		
11 火	ツイストパン	ツイストパン				614
	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 とうもろこし	しお こしょう	
	チンゲンサイのソテー	バター	スキムミルク チーズ			
	あさりとたまごのスープ	だいずあぶら		チンゲンサイ もやし にんじん	しお こしょう コンソメ	24.8
		あさり たまご	にんじん たまねぎ しょうが	さけ しお こしょう		
			こまつな	しょうゆ ちゅうかだし		
12 水	ごはん	こめ				690
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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	
	にくいりきんぴら	だいずあぶら さとう ごま	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ さけ	27.6
	しんじゃがのみそじる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	かつおぶし	
13 木	ごはん	こめ				658
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いろどりやさいのたまごやき		たまごやき			
	ほうれんそうともやしのナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう にんじん もやし にんにく	す しょうゆ	23.9
	マーボーどうふ	だいずあぶら さとう	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん	トウバンジャン さけ しお オイスターソース	
	かたくりこ ごまあぶら		ねぎ たまねぎ たけのこ	ガラスープ しょうゆ テンメンジャン		
14 金	カレーライス	こめ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく	ケチャップ	601
	ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		にんじん たまねぎ	ウスターソース	
	ピーフンいりやさいいため	だいずあぶら ピーフン	ベーコン	にんじん キャベツ	しょうゆ オイスターソース	20.1
			ピーマン もやし	ちゅうかだし しお こしょう		
17 月	にくどん	こめ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ	699
	ぎゅうにゅう	さとう だいずあぶら		しらたき いんげん		
	あさりいりいももちスープ	いももち	とりにく あさり	にんじん だいこん	しょうゆ さけ しお	26.9
	レモンタルト			にら ねぎ	コンソメ チキンブイヨン	
18 火	ナポリタン	スパゲティ	フランク	にんじん たまねぎ トマト	ケチャップ	606
	ぎゅうにゅう	だいずあぶら		ピーマン マッシュルーム	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 キャベツ	ワイン コンソメ こしょう	18.8
	てづくりアップルケーキ	こむぎこ パンこバター	たまご	りんご	チキンブイヨン しょうゆ しお	



# 令和6年6月学校給食予定献立表



幸手市立さくら小学校

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)	
			ちから ねつ 力や熱になる	ち ねつ にく 血・骨・肉になる	からだ ちようし 体の調子をよくなる			
19	水	ごはん	しょくいくのひのこんだて ~さいたまけん~					651
		ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
		ぶたにく たつたのねぎソースかけ	かたくりこ だいすあぶら	ぶたにく	ねぎ	さけ しょうゆ す		
		ゆでほしだいこんのいために さいたまさんケールのみそしる	さとう ごま	とりにく あぶらあげ	ゆでほしだいこん にんじん こまつな	さけ しょうゆ		
20	木	ハヤシライス	こめ だいすあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	かつおぶし	637	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク				
		ビタミンサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ パプリカ えだまめ	しょうゆ す しお		
21	金	ごはん	ごはん				690	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		さけのマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	さけ		しお こしょう ワイン		
		3しょくおひたし			こまつな にんじん えのきたけ	しょうゆ みりん		
24	月	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと			629	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		さばのしおやき		さば		しお		
		かんぴょうのねりごまあえ	さとう ごま	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		
25	火	ごはん	おはなしきゅうしょく ~スイミー~					662
		ぎゅうにゅう	スイミーパン	ぎゅうにゅう				
		マーマレードチキン	マーマレード	とりにく		しお こしょう しょうゆ ワイン		
		コールスローサラダ	コーンクリーミードレッシング		キャベツ きゅうり にんじん			
		コーンシチュー	だいすあぶら バター	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう コンソメ		
		はちみつレモンゼリー	じゃがいも こむぎこ	スキムミルク	ブロッコリー			
26	水	しょうゆラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく なんと	にんにく にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	699	
		ぎゅうにゅう	さとう だいすあぶら	ぎゅうにゅう	もやし ねぎ	ちゅうかだし がらスープ		
		アメリカンドック	ミックスこ こむぎこ	フランク		ケチャップ		
		えだまめサラダ	だいすあぶら さとう		キャベツ にんじん えだまめ	ウスターソース		
27	木	チキンライス	こめ だいすあぶら	とりにく	トマト とうもろこし	コンソメ チキンブイヨン	602	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ しお こしょう		
		はんぺんチーズフライ	だいすあぶら	はんぺんチーズフライ		ちゅうのうソース		
		ゆでブロッコリー	ごまあぶら ごま さとう	ブロッコリー		しょうゆ す		
28	金	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう コンソメ	20.2	
					パセリ	チキンブイヨン しょうゆ		
		ごはん	こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28	金	わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	613	
		ひじきのいために	だいすあぶら さとう	だいす ちくわ ひじき	にんじん しらたき いんげん	しょうゆ みりん		
		いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こまつな	かつおぶし		

- ※ 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。
- ※ 🍌 ラッキーにんじんの日です。



## 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は埼玉県深谷市の特産物を使ったメニュー「豚肉竜田のねぎソースかけ」と「埼玉県産ケールの味噌汁」です。深谷市では深谷ねぎが有名です。また、豊かな自然と良質な飼料で育った養豚も盛んです。そして、最近ではヨーロッパ野菜の生産にも力を入れています。豚肉竜田は、ねぎソースでさっぱりとした味わいでいただけます。味噌汁には、ヨーロッパ野菜のカリーノケールが入っています。

### 豚肉竜田のねぎソースかけ

#### 材料 (給食の分量×4人分)

豚ロース切り身	160g (1人40g)
酒	2g (小さじ1/2)
片栗粉	8g (大さじ1)
揚げ油	
ねぎ	20g (みじん切り)
しょうゆ	10g (小さじ2弱)
砂糖	5g (大さじ1/2)
酢	5g (小さじ1)
水	5g (小さじ1)
ごま	3g (大さじ1/2)
片栗粉	1g (小さじ1/3)

#### 作り方

- ①豚肉に酒をふり、全体に片栗粉をつける。
- ②①を油で色よく揚げる。
- ③ねぎをみじん切りにして、調味料と合わせて、ひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④豚肉にねぎソースをかけて出来上がり。

