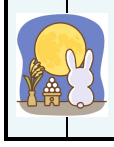
令和６年　８月９月学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま エネルギーになる	赤のなかま 血・骨・肉になる	緑のなかま 体の調子をよくする	調味料他	熱量（kcal） たんぱく質（g）
29	木	プルコギどん	こめ　さとう　ごまあぶら	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　にんじん	しょうゆ　しお　コチジャン	610
			はるさめ　だいずあぶら		キャベツ　ピーマン　もやし	さけ　みりん　ちゅうかだし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ピリからみそスープ	だいずあぶら　ごまあぶら	とりにく	にんじん　にら　ねぎ　にんにく	ちゅうかだし　ガラスープ	24.5
			じゃがいも	とうふ　みそ	しょうが　もやし　はくさいキムチ	しお　トウバンジャン	
		シューアイス	シューアイス				
30	金	トマトカレー	こめ　だいずあぶら	ぶたにく　チーズ	トマト　しょうが　にんにく	ウスターソース	650
			じゃがいも　カレールウ		にんじん　たまねぎ	ワイン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あんにんどうふ		あんにんどうふ	みかん　パイン　おうとう		18.9
					こんにゃく		
2	月	ぼうさいこんだて					602
		わかめごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さんまのみぞれに	かたくりこ　さとう	さんま	だいこん	しょうゆ　みりん　しお	
		ゆでブロッコリー	ごまドレッシング		ブロッコリー		18.5
		こんさいじる	さつまいも		にんじん　たまねぎ　しいたけ	しょうゆ　しお　さけ	
					ごぼう　だいこん　こんにゃく	かつおぶし	
3	火	タコライス	こめ　だいずあぶら	ぶたにく　だいず	にんにく　たまねぎ　にんじん	しお　カレーこ　ウスターソース	607
			さとう	ひよこまめ　チーズ	ピーマン　トマト	ケチャップ　オイスターソース	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		コンソメスープ	だいずあぶら　じゃがいも	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	23.6
					とうもろこし　パセリ	しょうゆ　チキンブイヨン	
4	水	ごはん	こめ				636
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		しお　こしょう　ワイン	
		ひじきのいために	だいずあぶら　さとう	だいず　さつまあげ　ひじき	にんじん　いんげん	しょうゆ　みりん	23.4
		とうがんのみそしる		あつあげ　みそ	とうがん　にんじん　たまねぎ	かつおぶし	
					こまつな		
5	木	バターロール	バターロール				620
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ポテトのチーズやき	だいずあぶら　じゃがいも	ベーコン　ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお　こしょう	
			バター	スキムミルク　チーズ			
		キャベツとコーンのソテー	だいずあぶら		キャベツ　とうもろこし	しお　こしょう　コンソメ	23.9
		あさりとたまごのスープ	かたくりこ	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	
					チンゲンサイ	しょうゆ　ちゅうかだし	
6	金	ごはん	こめ				649
		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	
		きゅうりのごまずあえ	さとう　ごまあぶら　ごま		きゅうり　もやし　にんじん	しょうゆ　す	24.1
		けんちんじる	だいずあぶら　さといも	とりにく　とうふ	にんじん　だいこん　ごぼう	しょうゆ　しお　みりん	
					こんにゃく　ねぎ	かつおぶし	
9	月	フラワーロール	フラワーロール				689
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのパンこやき	こむぎこ　パンこ　バター　あぶら	とりにく　たまご	にんにく	しお　こしょう　しょうゆ	
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ　とうもろこし　にんじん		26.8
		クラムチャウダー	じゃがいも　バター	ベーコン　スキムミルク	にんじん　たまねぎ	ワイン　コンソメ	
			こむぎこ	あさり　ぎゅうにゅう		しお　こしょう	
10	火	ポークストロガノフ	こめ　バター	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　しめじ　にんじん	デミグラスソース　ワイン	613
			ハヤシルウ　なまクリーム	スキムミルク	マッシュルーム　いんげん	しお　こしょう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさいいため	だいずあぶら　はるさめ	ベーコン	にんじん　キャベツ	しょうゆ　しお　ちゅうかだし	21.0
					ピーマン　もやし	こしょう　オイスターソース	
11	水	にくうどん	じごなうどん　さとう	ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　ねぎ　たまねぎ	しょうゆ　みりん　さけ	683
						しお　かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さつまいもとチーズちくわのてんぷら	さつまいも　こむぎこ	チーズ　ちくわ　たまご			25.5
			だいずあぶら				
		こまつなともやしのおひたし			こまつな　もやし	しょうゆ　みりん　かつおぶし	
12	木	ごはん	こめ				647
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さんまのかばやき	だいずあぶら　さとう	さんまひらきでんぷんつき		しょうゆ　みりん	
		きんぴらごぼう	ごまあぶら　さとう　ごま	さつまあげ	ごぼう　にんじん　いんげん	さけ　しょうゆ　みりん	22.2
		だいこんととうふのみそしる		とうふ　わかめ　みそ	にんじん　だいこん　たまねぎ	かつおぶし	
13	金	ぶたキムチどん	こめ　ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ　もやし　にら	しょうゆ　さけ	673
			さとう　ごま		にんにく　はくさいキムチ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		たまごワンタンスープ		にくいりワンタン　たまご	にんじん　たまねぎ	しょうゆ　しお　こしょう	25.8
					チンゲンサイ	ちゅうかだし　ガラスープ	
		レモンタルト	レモンタルト				
17	火	おつきみこんだて					637
		さといもごはん	こめ　さといも	あぶらあげ	にんじん	しょうゆ　さけ　しお	
			だいずあぶら				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		まんげつコロッケ	だいずあぶら　パンこ	ベーコン	たまねぎ	こしょう　ターメリック	19.3
			じゃがいも　こむぎこ	チーズ　たまご		しお　ちゅうのうソース	
		ゆでキャベツ			キャベツ		
		おつきみだんごじる	じゃがいももち	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	



うらめんへつづく

令和６年　８月　９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 力や熱になる	赤のなかま 血・骨・肉になる	緑のなかま 体の調子をよくする	調味料他	熱量（kcal） たんぱく質（g）
18	水	ライスしょくパン					609
		チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				
		ぎゅうにゅう		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	
		ラタトゥイユ	だいずあぶら	フランク	にんにく　たまねぎ　にんじん	しお　こしょう　コンソメ	25.7
					トマト　なす　ズッキーニ	ケチャップ　ウスターソース	
		ジュリエンヌスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん　たまねぎ	しお　こしょう　コンソメ	
					キャベツ　こまつな	チキンブイヨン	
19	木	しょくいくのひのこんだて　ならけん					675
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのたつたあげ	だいずあぶら　かたくりこ	さば	しょうが	しょうゆ　さけ	
		ごんざ	だいずあぶら　さといも　さとう	あつあげ	にんじん　ごぼう　こんにゃく	しょうゆ　さけ　みりん　かつおぶし	23.4
		あすかじる	だいずあぶら	とりにく　あぶらあげ	にんじん　だいこん　たまねぎ	さけ　かつおぶし	
				みそ　ぎゅうにゅう	しめじ　こまつな　ねぎ		
20	金	ごはん	こめ				611
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのアップルソースやき	さとう	ぶたにく	たまねぎ　りんご　にんにく	しお　こしょう　しょうゆ	
		きりぼしだいこんのごまあえ	ごま　さとう		きりぼしだいこん　にんじん　ほうれんそう	しょうゆ	26.0
		かきたまじる	かたくりこ	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	
			だいずあぶら	とりにく		かつおぶし	
24	火	ツイストパン	ツイストパン				694
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		シーフードグラタン	バター　こむぎこ	ベーコン　あさり　チーズ	たまねぎ　にんじん	しお　こしょう　ワイン	
			だいずあぶら	えび　いか　ぎゅうにゅう			
		ビタミンサラダ	ごまあぶら　さとう		キャベツ　えだまめ　パプリカ	しょうゆ　す	28.3
					とうもろこし　にんにく　たまねぎ		
		ポークシチュー	だいずあぶら	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　しめじ	デミグラスソース　ワイン	
			じゃがいも　ハヤシルウ			しお　こしょう	
25	水	マーボーラーメン	ちゅうかめん　だいずあぶら	ぶたにく　とうふ　みそ	しょうが　にんにく　にんじん	トウバンジャン　しょうゆ	689
			さとう　ごまあぶら　かたくりこ		たけのこ　にら　ねぎ	ちゅうかだし　ガラスープ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくとポテトのかりんあげ	かたくりこ　じゃがいも	とりにく		さけ　しょうゆ	27.9
			さとう　だいずあぶら			みりん	
		ゆでブロッコリー	さとう　ごまあぶら　ごま		ブロッコリー　にんにく	しょうゆ　す	
26	木	ごはん	こめ				600
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ほっけフライ	だいずあぶら	ほっけフライ		ちゅうのうソース	
		チンゲンサイとベーコンのソテー	だいずあぶら	ベーコン	チンゲンサイ　もやし	しお　こしょう　ちゅうかだし	21.0
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく　とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　だいこん	かつおぶし	
			だいずあぶら		こんにゃく　ねぎ		
27	金	ごはん	こめ				603
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	
		きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら　さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん　にんじん　いんげん	しょうゆ　さけ	25.4
		のっぺいじる	さといも　かたくりこ	とりにく　とうふ	にんじん　だいこん　こんにゃく	さけ　しょうゆ　しお	
				あぶらあげ		みりん　かつおぶし	
30	月	くろパン	くろパン				624
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		キッシュオムレツ	だいずあぶら	ハム　チーズ　たまご	ほうれんそう　たまねぎ	しお　こしょう	
				スキムミルク　ぎゅうにゅう			
		シーザーサラダ	ドレッシング		ピーマン　キャベツ　とうもろこし		25.1
		ミネストローネ	だいずあぶら　さとう	フランク	にんにく　たまねぎ　にんじん	しお　こしょう　ワイン	
			マカロニ		キャベツ　セロリ　トマト	ケチャップ　コンソメ	

※　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□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。

毎月19日は食育の日

食育の日の献立紹介

今月は奈良県のメニュー「鯖の竜田揚げ」「権座(ごんざ)」「飛鳥汁(あすかじる)」です。
竜田揚げの「竜田」とは、奈良県にある紅葉の名所「竜田川」が由来とされています。
醤油で下味をつけて、片栗粉をまぶして揚げると赤茶色に揚がり、所々に片栗粉の白色が残ります。
その見た目を紅葉と竜田川に見立てて名づけられました。
「権座」とはいろんな具材を煮込む「ごった煮」がなまって「権座」になったそうです。
秋祭りの時に、神様と共にいただくという意味があります。
「飛鳥汁」は、飛鳥・奈良時代の頃から貴族の間で広まったと言われている牛乳の入ったみそ汁です。

鯖の竜田揚げ

材料　（給食の分量×４人分）

鯖切り身	１６０ｇ（1人４０ｇ）
しょうが	４ｇ（おろす）
しょうゆ	１５ｇ（大さじ2/3）
酒	３ｇ（小さじ2/3）
片栗粉	１８ｇ（大さじ2）
揚げ油	

作り方

①しょうがをおろし、調味料を混ぜる。

②鯖を①につけて下味をつける。

③鯖に片栗粉をつける。

④油を熱し、色よく揚げる