



令和6年11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)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		
1	金	ごはん	こめ				654
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さんまのかばやき	かたくりこ さとう	さんま		しょうゆ みりん	
		にらともやしのおひたし	だいすあぶら		にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
5	火	しょくパン	しょくパン				669
		いちごジャム	いちごジャム				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ミートオムレツ	だいすあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	
		みずなサラダ	さとう ごまあぶら	たまご スキムミルク	キャベツ にんじん みずな	す しょうゆ	
		クラムチャウダー	じゃがいも バター	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ	ワイン コンソメ	
6	水	とうふうラーメン	ちゅうかめん	ぶたにく とうふう	しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん	608
		ぎゅうにゅう	かたくりこ		にら	ちゅうかだし トウバンジャン	
		あげぎょうざ	ごまあぶら		ねぎ にんじん	しょうゆ ガラスープ	
		チンゲンサイとさつまあげのソテー	だいすあぶら	さつまあげ	チンゲンサイ もやし	しょうゆ	
7	木	わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと			623
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ほっけのたつたあげ	かたくりこ だいすあぶら	ほっけ	にんにく しょうが	しょうゆ さけ みりん	
		ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ	
8	金	カレーライス	こめ だいすあぶら	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	798
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ		たまねぎ	ケチャップ ワイン	
		さくパンダコロッケ	だいすあぶら コロッケ	ぎゅうにゅう			
		こはくサラダ	さくらパスタ		だいこん にんじん		
11	月	チキナーリックピラフ	こめ バター	とりにく	にんにく たまねぎ パプリカ	しょうゆ さけ	657
		ぎゅうにゅう	だいすあぶら		さやいんげん	コンソメ しょうゆ こしょう	
		やきフランク		ぎゅうにゅう			
		ゆでブロッコリー	ごまドレッシング	フランク	ブロッコリー にんにく たまねぎ		
12	火	あおなのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	コンソメ しょうゆ	23.4
		バター	バター	スキムミルク	チンゲンサイ	しょうゆ	
		やきそば	ちゅうかめん	ぶたにく	もやし キャベツ	ウスターソース こしょう	
		ぎゅうにゅう	だいすあぶら		たまねぎ にんじん	ちゅうのうソース しょうゆ	
13	水	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 しょうゆ	22.1
		ミルクドーナツ	ドーナツのもと だいすあぶら		チンゲンサイ	しょうゆ ちゅうかだし	
		わしょくのひのこんだて	~まごわやさしいこんだて~				
		ごはん	こめ				
15	金	さばのなんぶやき	ごま	さば	しょうが	みりん しょうゆ さけ	24.2
		ひじきのいために	だいすあぶら さとう	だいす さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん	
		こしねじる	じゃがいも	ぶたにく とうふう みそ	しめじ にんじん ごぼう ねぎ	さけ かつおぶし	
				あぶらあげ わかめ	だいこん こんにゃく		
18	月	ごはん	こめ				612
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ みそ		しょうゆ さけ	
		はくさいのおひたし			はくさい にんじん	しょうゆ みりん かつおぶし	
19	火	だまこじる	だまこもち	ぶたにく	こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ	22.5
			さといも ごまあぶら		にんじん だいこん	かつおぶし	
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20	水	ぶたにくのごまだれかけ	かたくりこ さとう	ぶたにく		さけ しょうゆ みりん	672
		ほうれんそうともやしのナムル	だいすあぶら ごま				
		かんこくふうにくじゃが	ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん	す しょうゆ	
			さとう		にんにく たまねぎ にんじん	コチジャン しょうゆ	
20	水	しょういくのひのこんだて	~さいたまけん~				676
		にぼうとうふうつけめん	じごなうどん さといも	とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ しょうゆ さけ	
		ぎゅうにゅう	ごまあぶら		カリーフケール こんにゃく	かつおぶし	
		てづくりねぎコロッケ	だいすあぶら じゃがいも	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ ねぎ	しょうゆ	
20	水	ブロッコリーソテー	こむぎこ パンこ	おから たまご		ちゅうのうソース	24.9
			だいすあぶら	ベーコン	ブロッコリー	しょうゆ コンソメ	

※ ラッキーにんじんの日です。

うらめんへつづく



# 令和6年11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)
			力や熱になる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質 (g)
21	木	やきとりどん	こめ だいすあぶら さとう かたくりこ	とりにく	たまねぎ ねぎ しらたき	しょうゆ みりん さけ	643
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		けんちんじる	だいすあぶら さといも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう	かつおぶし	23.6
22	金	ガパオライス	こめ ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんにく ピーマン たまねぎ	しょうゆ さけ みりん	601
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		オイスターソース	
		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 たら	さけ しお しょうゆ	20.6
25	月	てんどん	こめ さつまいも さとう	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	661
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		みりん	
		とんじる	じゃがいも だいすあぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう こんにゃく ねぎ	かつおぶし	25.6
26	火	ハヤシライス	こめ だいすあぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく うすらたまご スキムミルク	にんじん たまねぎ	ケチャップ	613
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさしいため	だいすあぶら 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 ちゅうかだし	20.7
27	水	こどもパン	こどもパン				627
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりハンバーグ デミグラスソース	パンこ だいすあぶら さとう	ぶたにく とうふ	たまねぎ	デミグラスソース しお	25.3
		キャベツとコーンのソテー	だいすあぶら	ぎゅうにゅう たまご		ケチャップ しょうゆ	
やさいのカラフルスープ	じゃがいも ごまあぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ	ウスターソース こしょう	しお こしょう コンソメ	しょうゆ しょうゆ	コンソメ オイスターソース
28	木	きせつのかんたて ~さつまいも~					610
		さつまいもごはん	こめ さつまいも			しょうゆ しお さけ	
		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		いろどりやさいのたまごやき			
		あげだいすサラダ	さとう だいすあぶら かたくりこ ごまあぶら	だいす	キャベツ にんじん	しょうゆ す	18.2
ヨーグルト		ヨーグルト		こまつな			
29	金	ごはん	こめ				609
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あかうおのあますあんかけ	かたくりこ さとう だいすあぶら	あかうお		しょうゆ さけ	22.7
		きんぴらごぼう	だいすあぶら さとう こま	ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	
		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 しお みりん	しょうゆ 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□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

今月は埼玉県メニュー「煮ぼうとう風つけ麺」と「深谷ねぎコロッケ」です。  
 今年は20年ぶりに新しい紙幣が発行されました。新しい一万円札の顔は、埼玉県深谷市出身の渋沢栄一です。  
 今月の献立は、渋沢栄一ゆかりの深谷市の特産物を使ったメニューです。  
 「煮ぼうとう」は、深谷市の郷土料理です。特徴は幅広のうどんと特産である深谷ねぎ、地元で収穫される野菜をたくさん使い、しょうゆで味付けをしたものです。  
 「深谷ねぎコロッケ」は、深谷市特産のねぎをたっぷり入れたコロッケです。

### 深谷ねぎコロッケ

材料 (給食の分量×4人分)

- じゃがいも 180g
- おから 30g
- 炒め油 1g (小さじ1/4)
- 豚ひき肉 40g
- たまねぎ 30g (粗みじん)
- ねぎ 30g (小口切り)
- 塩 0.8g (小さじ1/8)
- こしょう 少々
- 小麦粉 36g (大さじ4)
- 卵 1/2個
- パン粉 40g (1カップ)
- 揚げ油
- 中濃ソース 14g (小さじ2)

作り方

- ①じゃがいもを一口大に切って蒸し、温かいうちにつぶす。
- ②たまねぎは粗みじん、ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉をを炒め、②の野菜を加えてさらに炒める。
- ④炒めた具材とじゃがいも、おからを混ぜ合わせて塩・こしょうをする。
- ⑤小判型に丸めて、小麦粉・卵・パン粉を順につける。
- ⑥油を熱し色よく揚げ、お好みでソースをかける。

