



令和7年5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) 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		
1	木	ごはん	こめ				662
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりのてりやき	マーマレード	とりにく		しお こしょう しょうゆ ワイン	
		さんしょくおひたし			こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん	
2	金	あつあげのそぼろに	さとう だいすあぶら	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん	27.4
		ぎょうじしよく たんごのせつく					
		たけのこごはん	こめ さとう	とりにく あぶらあげ	たけのこ さやいんげん	しょうゆ さけ	
		あじフライ	だいすあぶら	あじフライ			
7	水	プロッコリーソテー	だいすあぶら		ブロッコリー	しお こしょう コンソメ	20.9
		かしわもち	かしわもち				
		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 ケチャップ	
		ビタミンサラダ	じゃがいも カレールウ		たまねぎ		
8	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601
		マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ パター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		チンゲンサイのソテー	だいすあぶら		にんじん チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
		ふわふわたまごのスープ	パンこ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	
9	金	ごはん	こめ				635
		かしわてん	こむぎこ だいすあぶら	とりにく たまご	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		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 しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	
		とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	かつおぶし	
12	月	ごはん	こめ				610
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのみそやき	さとう	さば みそ	しょうが	みりん しょうゆ さけ	
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	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	
13	火	しょうゆけんちんじる	じゃがいも	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん こんにゃく	しょうゆ しお みりん	23.5
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりハンバーグ	だいすあぶら パンこ	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	
14	水	こまつなともやしのおひたし	さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	こまつな もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	24.6
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ	かつおぶし	
		とうふラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし	
		アメリカンドッグ	ホットケーキミックス こむぎこ		にら ねぎ	トウバンジャン ガラスープ	
15	木	キャベツとコーンのソテー	だいすあぶら		キャベツ とうもろこし	しお こしょう コンソメ	26.9
		キムタクごはん	こめ だいすあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん ねぎ	さけ しょうゆ	
		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 だいすあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
16	金	きゅうりのごますあえ	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	14.8
		あんにとろろ		あんにとろろ	みかん おとうろ パイナップル		
		せかいのりょうりり かんこく			こんにゃくダイス		
		ビビンバ	こめ ごまあぶら	ぶたにく たまご	にんにく にんじん もやし	しょうゆ コチジャン	
19	月	ぎゅうにゅう	さとう ごま		こまつな	トウバンジャン	26.7
		いももちかんこくふうスープ	いももち ごまあぶら	とりにく	にんじん だいこん たら ねぎ	しょうゆ しお	
		ししじゅうシー	こめ だいすあぶら	ぶたにく さつまあげ	にら	さけ しょうゆ ガラスープ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		みりん しお オイスターソース	
20	火	シイラフライ	だいすあぶら	シイラフライ		ちゅうのうソース	32.5
		にんじんシリシリ	だいすあぶら	ツナ	にんじん	しお こしょう しょうゆ かつおぶし	
		アーサじる		あおさのり とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ かつおぶし	
		ツイストあげパン	コッパン だいすあぶら さとう	きなこ		しお	
21	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			640
		ミートオムレツ	だいすあぶら	ぶたにく たまご	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう	
		ごはん	こめ			ワイン しお こしょう	
21	水	しゅうまい		しゅうまい		コンソメ チキンブイヨン	26.0
		はるさめサラダ	はるさめ さとう		にんじん キャベツ もやし	しょうゆ ごまあぶら す	
		マーボー豆腐	だいすあぶら さとう	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ	トウバンジャン さけ しお ガラスープ	
		ごはん	こめ			しょうゆ テンメンジャン	



# 令和7年5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	ねつりょう 熱量 (kcal)
		ちから ねつ 力や熱になる	ち ぼね にく 血・骨・肉になる	からだ ちよし 体の調子をよくする		たんぱく質 (g)
22 木	ハヤシライス	こめ だいずあぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく うすらたまご	にんじん たまねぎ	ケチャップ	654
	ぎゅうにゅう		スキムミルク			
	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	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	22.0
23 金	わかめごはん	こめ ごま	わかめごはんのもと			593
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とんかつ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	ぶたにく たまご		ちゅうのうソース	
	ゆでキャベツ	ドレッシング		キャベツ		23.3
	かきたまじる	かたくりこ	あぶらあげ 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	
26 月	ごはん	こめ				684
	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		しょうゆ みりん さけ	
	にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ しお みりん かつおぶし	27.2
にくじゃが	だいずあぶら じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん		
27 火	しょくパン いちごジャム	しょくパン いちごジャム				689
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりにくのコーンフ레이크やき	マヨネーズ コーンフ레이크 パンこ	とりにく		しお こしょう	
	ゆでブロッコリー	ごまあぶら		ブロッコリー	しょうゆ さとう す	27.1
	クラムチャウダー	じゃがいも パター こむぎこ	ベーコン あさり	にんじん たまねぎ	ワイン コンソメ しお こしょう	
28 水	カレーなんばん	じごなうどん カレールウ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	カレーこ しょうゆ みりん さけ かつおぶし	687
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さつまいもとひじきのかきあげ だいこんおろしに	さつまいも こむぎこ だいずあぶら	ひじき たまご	たまねぎ にんじん だいこん	しお しょうゆ	21.4
29 木	2しょくどん	こめ だいずあぶら さとう	とりにく あぶらあげ たまご	しらたき しょうが さやいんげん	しょうゆ しお みりん	612
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	のっぺいじる	じゃがいも 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	しょうゆ しお みりん	26.6
30 金	ごはん	こめ				657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのこめこたつた きりぼしだいこんのごまあえ	こめこ だいずあぶら ごま さとう	ぶたにく	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ さけ しょうゆ	23.5
	いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	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。



## 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は沖縄県のメニュー「ししじューシー」「人参シリシリ」「アーサ汁」です。  
「ししじューシー」は、沖縄県の方言で、「しし」が豚肉、「じューシー」が炊き込みご飯という意味の豚肉が入っている炊き込みご飯です。もともとは行事や祝いに欠かせないハレの日の料理でしたが、近年は家庭料理としても親しまれています。  
「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」を表しています。給食では、卵のかわりにツナを入れて作ります。  
「アーサ汁」は、あおさのりが入っている汁物です。沖縄では「あおさ」のことを「アーサ」と呼んでいます。お吸い物や味噌汁のほか、そば、うどんなど幅広い料理に使われています。

### 人参シリシリ

#### 材料 (給食の分量×4人分)

人参	80g (千切り)
ツナ油漬け	40g
炒め油	1.2g (小さじ1/3)
塩	0.8g (ひとつまみ)
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	0.8g (小さじ1/7)

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