



令和7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	ねつりょう 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)
2	月	カレーライス	こめ だいずあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ウスターソース ケチャップ	624
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ だいこん にんじん こまつな		21.2
3	火	にくどん	こめ だいずあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	しょうゆ さけ	607
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		たまごワントンスープ		にくいりワントン たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	27.7
4	水	かみかみこんだて					
		ごはん	こめ				691
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンチキンごぼう	かたくりこ だいずあぶら さとう	とりにく	ごぼう えだまめ	しお こしょう さけ しょうゆ みりん	
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	25.5
5	木	こんさいじる	じゃがいも だいずあぶら	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん たけのこ こまつな	かつおぶし	
		せかいのいりやうり	～タイ～				
		ガパオライス	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく	にんにく ピーマン パプリカ たまねぎ しめじ	オイスターソース しょうゆ さけ みりん	632
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		フォーのスープ	フォー	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし チキンブイヨン	29.0
9	月	さくらっこパン	さくらっこパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			719
		ナポリタン	スパゲティ だいずあぶら	フランク チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	ケチャップ しお こしょう	
		こめこのシチュー	バター じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ	24.2
10	火	やきにくチャーハン	こめ だいずあぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ	ガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう	690
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのこうみソース	かたくりこ だいずあぶら さとう ごまあぶら	さけ	ねぎ にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ す	
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん もやし きゅうり		24.2
		レモンタルト	レモンタルト				
11	水	みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら ねぎ とうもろこし	ちゅうかだし ガラスープ	691
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ささみとチーズのつつみあげ	マヨネーズ こむぎこ はるまきのかわ だいずあぶら	ささみみずに チーズ			31.7
		きゅうりともしのナムル	さとう ごまあぶら		もやし にんじん きゅうり	す しょうゆ	
12	木	ごはん	こめ				645
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのねぎしおやき	さとう ごまあぶら	ぶたにく	しょうが ねぎ	しお しょうゆ す さけ	
		ちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんにく	しょうゆ す	
		ジャーチャンとうふ	だいずあぶら かたくりこ	とりにく みそ あつあげ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	さけ こしょう しお トウバンジャン オイスターソース	28.0
13	金	ごはん	こめ				622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのしおこうじやき		さば		しおこうじ しょうゆ	
		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 さやいんげん	しょうゆ みりん	
		とんじる	だいずあぶら 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 こんにゃく ねぎ	かつおぶし	24.7
16	月	ぶたキムチどん	こめ ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ もやし にら はくさいキムチ	しょうゆ さけ	604
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		いもちスープ		とりにく あさり いもち	にんじん だいこん チンゲンサイ	さけ しお こしょう しょうゆ コンソメ ブイヨン	23.3
17	火	ツイストパン	ツイストパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			647
		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 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん	しお こしょう	
		キャベツとコーンのソテー	だいずあぶら				
18	水	ミネストローネスープ	だいずあぶら マカロニ さとう	ベーコン	キャベツ とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト	しお こしょう コンソメ ケチャップ しお こしょう ワイン コンソメ	22.2
		ごはん	こめ				665
		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	
		きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	ちくわ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	25.9
19	木	キャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ こまつな ねぎ	かつおぶし	
		しょくいくのひのこんだて ～さいたまけん～					
		わかめごはん	こめ ごま	わかめごはんのもと			631
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ゼリーフライ	だいずあぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ パンこ	おから ぎゅうにゅう たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	ウスターソース ちゅうのうソース みりん	18.4
20	金	ゆでキャベツ			キャベツ		
		まゆだまじる	まゆだまだんご	とりにく とうふ	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	
		バターロール	バターロール				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			615
		キッシュオムレツ	だいずあぶら	ハム チーズ たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	
20	金	ブロッコリーソテー	だいずあぶら		ブロッコリー	しお こしょう	
		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	しお こしょう オイスターソース コンソメ チキンブイヨン	24.7



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 ほね にく 血・骨・肉になる	からだ ちようし 体の調子をよくする		たんぱく質 (g)
23	月	ごはん	こめ				642
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あじのみそやき	さとう	あじ みそ	しょうが	みりん しょうゆ さけ	
		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	25.2
		あげじゃがのそぼろに	じゃがいも だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん	
		さとう かたくりこ		さやいんげん			
24	火	おはなしこんだて	～スイミー～				653
		スイミーパン	スイミーパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		タンダリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく	ワイン しお こしょう	27.5
						しょうゆ カレーこ	
		ビタミンサラダ	ドレッシング		キャベツ えだまめ とうもろこし	コンソメ しお こしょう	
		あおなのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		
25	水	きつねうどん	じごなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん しお	683
						かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		かきあげ	さつまいも こむぎこ だいずあぶら	たまご	たまねぎ にんじん	しお	22.2
		だいこんおろしに			だいこん	しょうゆ	
26	木	ハヤシライス	こめ だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	666
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
		ビーフンいりやさしいため	だいずあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう 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 オイスターソース	23.1
27	金	ごはん	こめ				637
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのごまだれかけ	かたくりこ だいずあぶら	ぶたにく		さけ しょうゆ みりん	
		ゆでブロッコリー	さとう ごま ドレッシング				
		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	ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう	かつおぶし	23.1
			こんにゃく ねぎ				
30	月	ちゅうかどん	こめ さとう ごまあぶら	ぶたにく えび あさり	にんじん キャベツ たまねぎ	さけ しょうゆ しお	615
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら かたくりこ	かまぼこ	だけのこ	こしょう ちゅうかだし	
		あさりとたまごのスープ	かたくりこ	ぎゅうにゅう あさり たまご	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ	さけ しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし	25.4

※ 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。

※ 出汁に使うかつおぶしにはサバが含まれています。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今日は、埼玉県行田市の郷土料理です。ゼリーフライという名前のため、デザートของゼリーをフライにしたものを想像してしまいがちですが違います。じゃがいもやおからなどを小判型にしてフライにしたものです。その形が銭(ぜに)ににていることから、銭フライとよばれそれがなまってゼリーフライとなりました。

ゼリーフライのルーツは、日露戦争時に中国から伝わった野菜まんじゅうといわれています。それが昭和初期に行田市で働く女工さんのおやつとして人気があったそうです。以来、長い間市民のおやつとして愛され続けています。

ゼリーフライ

材料 (給食の分量×4人分)

炒め油 2g  
にんじん 16g  
玉ねぎ 16g  
ねぎ 16g  
じゃがいも 120g  
おから 80g  
片栗粉 8g  
小麦粉 16g  
パン粉 16g  
牛乳 20ml  
卵 6g  
揚げ油 適量  
【ソース】  
ウスターソース 8g  
中濃ソース 8g  
みりん 8g

作り方

- ①にんじん・玉ねぎ・ねぎはそれぞれみじん切りにする。じゃがいもは、一口大に切る。
- ②じゃがいもとおからを蒸す。蒸し終えたら、つぶす。
- ③②と牛乳・卵・片栗粉・パン粉を加えよく混ぜる。
- ④小判型に丸め、小麦粉を全体にまぶす。
- ⑤④を揚げる。(くすれやすいので気を付けて揚げる)
- ⑥ソースの調味料を合わせて煮立たせる。
- ⑦⑥のソースが冷めたら揚げた⑤をくぐらせる。