



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	からだ ちょうどいい 体の調子をよくする		
2	月	カレーライス	こめ だいすあぶら 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	キャベツ だいこん にんじん こまつな		
		ツナサラダ	ドレッシング				21.2
3	火	にくどん	こめ だいすあぶら 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	にくいりワンタン 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	
		たまごワンタンスープ					27.7
4	水	かみかみこんだて					691
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	ごぼう えだまめ	しお こしょう さけ しょうゆ みりん	
		ぎゅうにゅう		とりにく	かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
		チキンチキンごぼう	かたくりこ だいすあぶら さとう	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん	かつおぶし	
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		たけのこ こまつな		25.5
		こんさいじる	じゃがいも だいすあぶら				
5	木	せかいのりょうり	～タイ～				632
		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	オイスターソース しょうゆ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ	さけ みりん	
		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				719
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ナポリタン	スペグティ だいすあぶら	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 ジャがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう	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 だいすあぶら 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	690
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しお こしょう	
		さけのこうみソース	かたくりこ だいすあぶら 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		
		レモンタルト	レモンタルト				24.2
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 だいすあぶら	ささみみずに チーズ			
		きゅうりともやしのナムル	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	
		ジャーチャンどうふ	だいすあぶら 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	さけ こしょう しお	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	
		ひじきのいたために	だいすあぶら さとう	だいすあぶら さとう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん	
		とんじる	だいすあぶら ジャがいも	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			
		いもちもちスープ		とりにく あさり いももち	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	
17	火	ツイストパン	ツイストパン	ぎゅうにゅう			647
		ぎゅうにゅう					
		ポテトグラタン	だいすあぶら ジャがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう	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	だいすあぶら	スキムミルク チーズ		キャベツ とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ	
		ミネストローネスープ	だいすあぶら マカロニ さとう	ベーコン	キャベツ セロリー トマト	ケチャップ しお こしょう ワイン コンソメ	22.2
18	水	ごはん	こめ				665
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ヒリにくのからあげ	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	
		きりぼしだいこんのいたために	だいすあぶら さとう	ちくわ	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ さけ	
		キャベツのみぞしる		とうふ あぶらあげ みそ	さやいんげん		
19	木	しそくいくのひのこんだて ～さいたまけん～					631
		わかめごはん	こめ ごま	わかめごはんのもと			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ゼリーフライ	だいすあぶら ジャがいも かたくりこ こむぎこ パンこ	おから ぎゅうにゅう	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	
		ゆでキャベツ まゆだまだんご		たまご			18.4
20	金	バターロール	バターロール	ぎゅうにゅう			615
		ぎゅうにゅう					
		キッシュオムレツ	だいすあぶら	ハム チーズ たまご	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	
		プロッコリーソテー	だいすあぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク	プロッコリー	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

うらめんへづく



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

ひ 日	曜日	こん 立 名	き 黄のなかま ちから 力や熱になる	あか 赤のなかま ちほね 血・骨・肉になる	みどり 緑のなかま からだ 体の調子をよくする	ちようみりょうほか 調味料他	ねつりょう 熱量 (kcal)
							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 ショウゆ 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	ショウゆ す	
		あげじゃがのそぼろに	じゃがいも だいすあぶら	ふたにく	にんじん たまねぎ	ショウゆ みりん	
24	火	さとう	さとう かたくりこ		さやいんげん		25.2
		おはなしこんだて	～スイミー～				
		スイミーパン	スイミーパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく	ワイン しお こしょう ショウゆ カレーこ	
25	水	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		27.5
		あおなのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	コンソメ しお こしょう	
		バター	スキムミルク		チングンサイ		
		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	ショウゆ みりん しお かつおぶし	
		ぎゅうにゅう					
26	木	かきあげ	さつまいも こむぎこ	たまご	たまねぎ にんじん	しお	22.2
		だいすあぶら					
		だいこんおろしに			だいこん	ショウゆ	
		ハヤシライス	こめ だいすあぶら	ふたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
27	金	ピーフンいりやさいいため	だいすあぶら ピーフン	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	ショウゆ しお こしょう ちゅうかだし オイスターソース	23.1
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ふたにくのごまだれかけ	かたくりこ だいすあぶら	ふたにく		さけ ショウゆ みりん	
		さとう ごま					
30	月	ゆでブロッコリー	ドレッシング		ブロッコリー		23.1
		けんちんじる	だいすあぶら じゃがいも	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	
		ちゅうかどん	こめ さとう ごまあぶら	ふたにく えび あさり	にんじん キャベツ たまねぎ	さけ ショウゆ しお	
		だいすあぶら かたくりこ	かまぼこ		たけのこ	こしょう ちゅうかだし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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 ショウゆ	25.4
					チングンサイ	ちゅうかだし	

※ 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。

※ 献立名で〇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、デザートのゼリーをフライにしたもの想像してしまいますが違います。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、その形が銭（ぜに）に似ています。

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。（くず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。