



令和7年 7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)
1	火	フラワーロール	フラワーロール				600
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		やさいサラダ	さとう ごまあぶら ごま	スキムミルク チーズ			25.3
		トマトとたまごのスープ	パンこ	ベーコン たまご	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す	
2	水			ぎゅうにゅう			602
		ごはん	こめ				21.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		いわしのみそに		いわしのみそに			
		こまつなごまあえ	ごま さとう	とりにく とうふ みそ	こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
3	木	けんちんじる	だいすあぶら じゃがいも		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおぶし	601
		びびンバ	こめ ごまあぶら	ぶたにく いりたまご	にんにく にんじん もやし	しょうゆ コチジャン	
		ぎゅうにゅう	さとう ごま		こまつな		
		はるさめスープ	はるさめ	ぎゅうにゅう			
				ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	26.7
4	金				チンゲンサイ	ちゅうかだし ガラスープ	637
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あげしゅうまい	だいすあぶら	しゅうまい			
		きゅうりともやしのナムル	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	24.3
7	月	マーボーとうふ	だいすあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん	しょうゆ チンメンジャン ちゅうかだし	
			かたくりこ		たけのこ にら ねぎ	さけ トウバンジャン オイスターソース	694
		ぎょうじしよく たなばた					
		とりにくの	こめ だいすあぶら	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん	しょうゆ さけ チキンフイヨン	
		ガーリックピラフ	バター		えだまめ	しお こしょう コンソメ	22.8
8	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		おほしさまのメンチカツ	だいすあぶら	ほしがたメンチカツ		ちゅうのうソース	
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
		たなばたゼリー	たなばたゼリー				
		バターチキンカレー	こめ じゃがいも バター	とりにく ヨーグルト チーズ	にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソース	618
9	水	ぎゅうにゅう	だいすあぶら カレールウ		トマト		20.3
		ツナサラダ	さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ す	
				ツナ	こまつな にんにく		
		ぎょうどしよく おきなわけん					670
10	木	ソーキそば	ちゅうかめん	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん さけ しお	
		ぎゅうにゅう	だいすあぶら さとう			ガラスープ かつおぶし	
		マーミナーチャンプルー	だいすあぶら	ぎゅうにゅう			25.2
		サーターアングギー	サーターアングギーこ	ツナ とうふ	もやし にら	しお しょうゆ みりん	
			だいすあぶら				625
11	金	しょういくのひ みやざきけん					
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンなんばん	こむぎこ かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ す	
			だいすあぶら さとう				24.6
12	土	きりぼしだいこんのいために	だいすあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
		ざぶじる	だいすあぶら じゃがいも	あつあげ	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ しお みりん かつおぶし	
		やまがたしよくパン	やまがたしよくパン				672
		チョコレートパテ	チョコレートパテ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13	日	さけのマスタードやき	マヨネーズ	さけ		マスタード しお こしょう	26.8
		ラタトゥイユ	だいすあぶら	フランク	にんにく たまねぎ にんじん トマト	しお こしょう ケチャップ	
					なす スッキーニ	コンソメ	
		クラムチャウダー	じゃがいも	あさり パーコン	たまねぎ にんじん	しろワイン しお こしょう	
			バター こむぎこ	ぎゅうにゅう スキムミルク		コンソメ	619
14	月	ぶたどん	こめ だいすあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	しょうゆ さけ	
		ぎゅうにゅう	さとう		さやいんげん こんにゃく		
		ピリからみそしる	だいすあぶら じゃがいも	とりにく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん にら	トウバンジャン かつおぶし	
					キャベツ もやし		
		アイス	アイス				26.7

- ※ 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。
- ※ 献立名で〇で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。
- ※ かつおぶしの出汁を使用しておりますが、サバ節が混入することがあります。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は宮崎県のメニュー「チキン南蛮風」と「ざぶ汁」です。

チキン南蛮は、昭和30年代に延岡市内の洋食店で、賄い料理として作られたのが始まりです。当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理でしたが、その後、タルタルソースをかけサラダなどを添える現代のスタイルになりました。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともとと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。

ざぶ汁は、主に根菜類の野菜などの食材を“ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がつけました。県央東部に位置する都農町（つのちょう）に主に伝わる郷土料理です。手に入りやすい野菜で作られていることから、年中食べることができ、行事食というよりは日常の家庭料理として食されています。

ざぶ汁

材料 (給食の分量×4人分)

サラダ油	1.5g	こいくちしょうゆ	12g
じゃがいも	40g	塩	1.5g
かぼちゃ	50g	みりん	2.5g
にんじん	25g	かつおだし	15g
だいこん	60g		
ごぼう	30g		
厚揚げ	40g		
ねぎ	15g		

作り方

- ①かつおぶしでだしを取る
- ②野菜、厚揚げを一口大に切る
- ③鍋に油を温めて、にんじん、だいこん、ごぼうを炒めたら、だし汁を加えて煮る
- ④厚揚げ、じゃがいも、かぼちゃを加えてさらに煮る
- ⑤材料に火が通ったら、調味料を入れて味を調える
- ⑥ねぎを加えてひと煮たちする