



令和7年 8.9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
			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)
19	金	しょくいくのひ しがけん	こめ だいすあぶら	あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん	603
		しょういめし	こめ	あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん	
		ぎゅうにゅう	こめ	あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ	しょうゆ さけ みりん	
		はんぺんチーズフライ	だいすあぶら	はんぺんチーズフライ	もやし こまつな	ちゅうのうソース	
		もやしのソテー	だいすあぶら	はんぺんチーズフライ	もやし こまつな	しょうゆ さけ みりん	
22	月	カレーライス	こめ じゃがいも	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく	ケチャップ ウスターソース	617
		ぎゅうにゅう	だいすあぶら カレールウ	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく	ケチャップ ウスターソース	
		シーザーサラダ	ドレッシング クルトン	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく	ケチャップ ウスターソース	
		タンメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく むきえび	しょうが にんにく にんじん	しょうゆ さけ みりん	
		ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく むきえび	しょうが にんにく にんじん	しょうゆ さけ みりん	
24	水	ささみとチーズのつつみあげ	はるまきのかわ マヨネーズ	ささみ チーズ	しょうが にんにく にんじん	しょうゆ さけ みりん	30.3
		ゆでブロッコリー	だいすあぶら こむぎこ	ささみ チーズ	しょうが にんにく にんじん	しょうゆ さけ みりん	
		たんめん	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく むきえび	しょうが にんにく にんじん	しょうゆ さけ みりん	
		ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく むきえび	しょうが にんにく にんじん	しょうゆ さけ みりん	
		ささみとチーズのつつみあげ	はるまきのかわ マヨネーズ	ささみ チーズ	しょうが にんにく にんじん	しょうゆ さけ みりん	
25	木	せかいのりょうり かんこく	こめ	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ ケチャップ	622
		ごはん	こめ	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	こめ	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ ケチャップ	
		ヤンニョムチキン	こむぎこ こめこ さとう ごま	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ ケチャップ	
		チョレギサラダ	だいすあぶら ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ ケチャップ	
26	金	そぼろどん	こめ さとう	ぶたにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ しお	600
		ぎゅうにゅう	だいすあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ しお	
		けんちんじる	さといも だいすあぶら	とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく	しょうゆ さけ しお	
		ごはん	こめ	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	こめ	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ ケチャップ	
29	月	さけのさいきょうやき	さとう	さけ みそ	しょうが にんにく	さけ みりん	25.8
		キャベツとあぶらあげのごまいため	ごまあぶら さとう ごま	あぶらあげ	しょうが にんにく	さけ みりん	
		いりどり	さといも さとう	とりにく	しょうが にんにく	さけ みりん	
		ごはん	こめ	とりにく	しょうが にんにく	さけ みりん	
		ぎゅうにゅう	こめ	とりにく	しょうが にんにく	さけ みりん	
30	火	ツイストパン	ツイストパン	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	627
		ぎゅうにゅう	ツイストパン	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	
		マカロニグラタン	マカロニ バター	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	
		コーンサラダ	ごまあぶら さとう	とりにく とうふ	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	
		ふわふわたまごのスープ	パンこ	ベーコン たまご チーズ	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	

※ 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。

※ 献立名で口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

今月は滋賀県の郷土料理『しょういめし』と『かしわのじゅんじゅん』です。
『しょういめし』とは「しょうゆ」を使って炊いているという意味です。昔は、お祭りなどに出されていたことから、「わっしょい」の「しょい」にかけて名付けられたそうです。
『かしわのじゅんじゅん』の「かしわ」は鶏肉のことです。すき焼き風に味付けをした鍋料理のことを「じゅんじゅん」とよびます。熱くなった鍋に具材を入れて煮る時に「じゅんじゅん」という音がすることから、この名前がついたそうです。給食では『かしわのじゅんじゅん』に滋賀県近江八幡名物『赤こんにゃく』が入ります。

かしわのじゅんじゅん

材料 (給食の分量×4人分)

- 炒め油 適量
- 鶏肉 120g (小さめ一口大)
- 玉ねぎ 100g (くし切り)
- にんじん 40g (短冊)
- えのきだけ 16g (長さ2cm)
- 焼き豆腐 120g (さいの目)
- こんにゃく 15g (色紙切り)
- 長ねぎ 25g (斜め切り)
- 砂糖 12g (大さじ1と1/3)
- しょうゆ 20g (大さじ1)
- だし汁 適量 (かつおだし)

作り方

- ①鶏肉を小さめに切り、野菜・豆腐を切る
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒める
- ③砂糖・しょうゆ・だし汁を加え煮る
- ④人参・玉ねぎを加え、煮る
- ⑤えのきだけ・こんにゃく・豆腐を加え煮る
- ⑥長ねぎを加えて、完成です。

