



令和7年11月 学校給食予定献立表

いい にほんしょく
11月24日は
「和食の日」

幸手市立さくら小学校

ひ 日	よ 曜 日	こ ん 獻 立 名	き 黄のなかま	あ 赤のなかま	み 緑のなかま	ち ょう み り ょう ほ か 調 味 料 他	わ つ り よ う 熱 量 (kcal)
			エ ネ ル ギ ー に る	ち ほ ね にく 血・骨・肉になる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる		
4	火	カレーライス	こめ たいすあぶら	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく	ウスターソース	627
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	ケチャップ	
		ビタミンサラダ	さとう ごまあぶら		あかバブリカ キャベツ	しょうゆ す	
5	水	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 ねぎ	しお こしょう しょうゆ ガラスープ	607
		ぎゅうにゅう	かたくりこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ちゅうかだし トウバンジャン	
		てづくりはるまき	はるまきのかわ はるさめ	とりにく	しょうが にんじん	しょうゆ さけ みりん	
		こまつなともやしのソテー	さとう かたくりこ こむぎこ		たけのこ にら	ちゅうかだし	
		だいすあぶら	ごまあぶら だいすあぶら		こまつな もやし	しお こしょう	
6	木	くろパン	くろパン				629
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ポテトのチーズやき	だいすあぶら ジャガイモ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう	
		パター		スキムミルク チーズ			
		ツナサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ す	
7	金	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	25.6
		チーズ ぎゅうにゅう					
		わかめごはん	こめ	わかめごはんのもと			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はんぺんチーズフライ	だいすあぶら	はんぺんチーズ		ちゅうのうソース	
10	月	さんしょくやさいのいためもの	だいすあぶら		こまつな にんじん もやし	しお こしょう コンソメ	19.5
		けんちんじる	だいすあぶら さといも	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	
		あきのかおりごはん	こめ さつまいも	とりにく	こまつな もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
		ぎゅうにゅう	だいすあぶら さとう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおぶし	
		ハムかつ		ハムかつ			
11	火	こまつなともやしのおひたし					20.4
		だいこんのみぞしる					
		ハヤシライス	こめ だいすあぶら	ぶたにく	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			
		フルーツミックス	カクテルゼリー	ぎゅうにゅう			
12	水	バターロール	バターロール				614
		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	
		キャベツとコーンのソテー	バター 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	しお こしょう コンソメ	
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい	しお こしょう コンソメ	
13	木	ごはん	こめ				635
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あげきょうざ	だいすあぶら	きょうざ			
		ほうれんそうともやしのナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし ねぎ	す しょうゆ	
		かんこくふうにくじゃが	ごまあぶら さとう	とりにく	にんじん ににく		
17	月	ごまあぶら じゅわん	じゃがいも ごま		にんにく たまねぎ ねぎ	コチジャン しょうゆ	21.6
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくたつたのこうみソース	かたくりこ さとう	ぶたにく	ねぎ	さけ しょうゆ す	
		だいすあぶら					
18	火	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	やきにくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ みりん	23.8
		すいとん	すいとん	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	しょうゆ みりん しお	
		ツイストパン	ツイストパン		はくさい ねぎ	かつおぶし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのコーンフレークやき	ノンエッグマヨネーズ	とりにく		しお こしょう	
19	水	キャベツサラダ	さとう だいすあぶら		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ す	24.5
		はくさいのシチュー	バター じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい	しお こしょう コンソメ	
		こめこ	スキムミルク				
		じょくいくのひ さいたまけん					
		にぼうとうふうつけめん	じごなうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう	しょうゆ しお さけ	
20	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	はくさい こまつな	かつおぶし	696
		てづくりねぎコロッケ	だいすあぶら じゃがいも	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ ねぎ	しお こしょう	
		プロッコリーソテー	こむぎこ パンこ	おから たまご		ちゅうのうソース	
		ごはん	こめ		プロッコリー	しお こしょう コンソメ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20	木	わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	624
		きりぼしたいこんのいために	だいすあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ さけ	
		あつあげのみぞしる		あつあげ みそ	さやいんげん		
					にんじん だいこん たまねぎ こまつな	かつおぶし	
						うらめんへつづく	



令和7年11月 学校給食予定献立表

いい にほんしょく
11月24日は
「和食の日」



ひ 日	よ う び 曜 日	こ ん 獻 立 名	き 黄 の な か ま エネルギーになる	あ か 赤 の な か ま 血・骨・肉になる	み ど り 緑 の な か ま 体の調子をととのえる	ち ょう み り ょう ほ か 調 味 料 他	ねつりよう 熱量 (kcal)
21	金	わしょくのひ ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき かんぴょうのごまあえ とうふとわかめのみそしる	～まごわやさしいこんだて～ こめ ぎゅうにゅう さとう ごま さとう じやがいも	エネルギーになる さば みそ とうふ わかめ みそ	からだ とうし しょうが ねぎ かんぴょう にんじん ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ	みりん しょうゆ さけ しょうゆ かつおぶし	たんぱく質 (g) 623
25	火	あげパン ぎゅうにゅう アイリッシュオムレツ ミネストローネ	きなこ さとう だいすあぶら じやがいも さとう	きゅうにゅう ベーコン たまご チーズ きゅうにゅう スキムミルク とりにく	たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト	しお こしょう しお こしょう コンソメ しろワイン ケチャップ	22.8 623
26	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきのいために じゃがいものみそしる	こめ ぎゅうにゅう かたくりこ だいすあぶら だいすあぶら さとう じやがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす さつまあげ ひじき あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん しらたき さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ みりん かつおぶし	25.9 673
27	木	ビーンズキーマカレー ぎゅうにゅう はるさめいりやさいいため グレープゼリー	バター だいすあぶら カレールウ	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ベーコン グレープゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんじん キャベツ ピーマン もやし	チキンブイヨン カレー ケチャップ しょうゆ しお こしょう コンソメ	25.3 693
28	金	そぼろごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき ゆでブロッコリー とんじる	こめ さとう だいすあぶら ぎゅうにゅう ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら だいすあぶら じやがいも	とりにく さけ ぶたにく とうふ みそ	しょうが さやいんげん しお プロッコリー にんにく ごぼう にんじん だいこん こにゅく ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう さけ しょうゆ す かつおぶし	624 27.6

※ 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□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

今月は埼玉県のメニュー「煮ぼうとう風つけ麺」と「手作りねぎコロッケ」です。
「煮ぼうとう」とは、深谷市の郷土料理です。特徴はひもかわという幅広の麺と、地元である埼玉県で収穫される野菜をたくさん使い、しょうゆで味付けをしたものです。給食では、埼玉県産の小麦粉を使用したじごなうどんを使います。
「手作りねぎコロッケ」は、埼玉県特産のねぎをたっぷり入れたコロッケです。埼玉県は、ねぎの生産量が全国2位になります。

煮ぼうとう風つけ麺

材料 (給食の分量×4人分)

じごなうどん	280 g
炒め油	2 g
鶏肉	48 g (小さめ一口大)
にんじん	20 g (いちょう切り)
だいこん	60 g (いちょう切り)
ごぼう	20 g (半月切り)
はくさい	80 g (短冊切り)
こまつな	30 g (2~3 cm)
油揚げ	10 g (短冊切り)
しょうゆ	20 g
食塩	1 g
酒	2 g
だし汁	適量 (かつおだし)

作り方

- 
 - ①鶏肉は小さめに切り、野菜を切る。
 - ②油揚げを切り、油抜きする。
 - ③かつお節でだしを取る。
 - ④鍋に油を温めて、鶏肉を炒め、ごぼうを加えてよく炒め、取り出す。
 - ⑤だし汁の中に、にんじん・だいこんを入れて煮る。
 - ⑥煮えたら、鶏肉・ごぼう・油揚げを加える。
 - ⑦はくさい・こまつな・調味料を加え、味を調える。

