



令和7年12月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

| ひ 日 | ようび 曜日 | こん 献 立 名 | き 黄のなかま | あか 赤のなかま | みどり 緑のなかま | ちゅうみりょうほか 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 ちょっとし 体の調子をととのえる | | |
| 1 1 | 月 | ごはん | こめ | ぎゅうにゅう | たまねぎ | しお こしょう ケチャップ | 564 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ウスターーソース | |
| | | てづくりハンバーグ | だいすあぶら パンこ さとう | とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう | | しお こしょう しょうゆ | |
| | | さんしょくやさいのいためもの だいこんのみぞしる | だいすあぶら | こまつな にんじん もやし だいこん にんじん たまねぎ | | かつおぶし | 22.4 |
| 2 2 | 火 | ガリカリトースト | しょくパン バター | にんにく カリーノケール | | | 582 |
| | | ぎゅうにゅう | | たまねぎ | | | |
| | | ツナサラダ | さとう ごまあぶら | キャベツ だいこん にんじん | しょうゆ す | | |
| | | ポークシチュー | バター ジャがいも ハヤシルウ | こまつな にんにく にんじん たまねぎ | デミグラスソース しお カリーノケール | こしょう あかワイン | 21.6 |
| 3 3 | 水 | にくうどん | じこううどん さとう | ぶたにく あぶらあげ | にんじん たまねぎ | しょうゆ みりん さけ | 647 |
| | | ぎゅうにゅう | | こまつな | | しお かつおぶし | |
| | | ポテトのチーズやき | だいすあぶら | 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 | じゃがいも バター さとう ごまあぶら | スキムミルク チーズ | キャベツ こまつな にんじん | しょうゆ す | 27.0 |
| 4 4 | 木 | さってしさん さちひかり | | | | | 602 |
| | | ごはん | さってさんゆうきさいばいまい | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | さばのこうみやき | ごまあぶら | さば | しょうが にんにく | しょうゆ みりん さけ | |
| 5 5 | 金 | はくさいのおひたし | | はくさい もやし にんじん | | しょうゆ みりん かつおぶし | 22.9 |
| | | みそけんちんじる | じゃがいも だいすあぶら | とりにく とうふ みそ | にんじん たまねぎ こんにゃく | かつおぶし | |
| | | さってしさん さちひかり | | | | | |
| | | ごはん | さってさんゆうきさいばいまい | ぎゅうにゅう | | | |
| 8 8 | 月 | ぎゅうにゅう | | いろどりやさいのたまごやき | | | 614 |
| | | いろどりやさいのたまごやき | | いろどりやさいのたまごやき | | | |
| | | こまつなとさつまあげのソテー | だいすあぶら | さつまあげ | こまつな もやし | しお こしょう しょうゆ | |
| | | すきやきふうに | だいすあぶら さとう | ぶたにく やきとうふ | にんじん はくさい ねぎ | しょうゆ かつおぶし | 24.9 |
| 9 9 | 火 | さってしさん さちひかり | | | | | 566 |
| | | ごはん | さってさんゆうきさいばいまい | ぎゅうにゅう | | | |
| | | ときにくのパンこやき | かたくりこ バター パンこ だいすあぶら | とりにく たまご | しょうが にんにく | しお こしょう しょうゆ | |
| | | ひじきのいために | だいすあぶら さとう | ひじき だいす | にんじん しらたき さやいんげん | しょうゆ みりん | |
| 10 10 | 水 | いなかじる | じゃがいも | とうふ | にんじん たいこん ねぎ | しょうゆ しお みりん | 24.8 |
| | | かたくりこ バター | | | こんにゃく | かつおぶし | |
| | | ひじきのいために | だいすあぶら さとう | ひじき だいす | | | |
| | | いなかじる | じゃがいも | とうふ | | | |
| 11 11 | 木 | 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 | にんにく しょうが | ウスターーソース ケチャップ | 616 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ | | |
| | | ピタミンサラダ | さとう ごまあぶら | | あかパプリカ キャベツ | しょうゆ す | |
| | | くろパン | | | えだまめ とうもろこし | | |
| 12 12 | 金 | くろパン | | | | | 20.6 |
| | | 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 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 | |
| | | あおなのサラダ | さとう ごまあぶら | チーズ スキムミルク | | | |
| 13 13 | 木 | ふゆやさいのスープ | | | キャベツ こまつな もやし | しょうゆ す | 557 |
| | | ごはん | | | にんじん たまねぎ だいこん | しろワイン しお こしょう | |
| | | ぎゅうにゅう | | | はくさい こまつな | コンソメ チキンブイヨン | |
| | | ちくさやき | だいすあぶら さとう | とりにく ぎゅうにゅう たまご | にんじん ねぎ こまつな | しお さけ しょうゆ かつおぶし | |
| 14 14 | 金 | きりぼしだいこんのごまあえ | さとう ごま | | きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう | しょうゆ | 22.8 |
| | | どさんこじる | ごまあぶら じゃがいも | ぶたにく みそ | たまねぎ もやし とうもろこし | さけ かつおぶし | |
| | | バター | | | ねぎ しょうが | | |
| | | にくどん | こめ さとう | ぶたにく あぶらあげ | にんじん たまねぎ | しょうゆ さけ | |
| 15 15 | 月 | だいすあぶら | | ぎゅうにゅう | しらたき さやいんげん | | 587 |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | スンドゥブスープ | ごまあぶら | とりにく とうふ | にんにく しょうが たまねぎ | さけ コチジャン | |
| | | こどもパン | | あさり みそ | はくさい はくさいキムチ にら | しょうゆ ちゅうかだし | |
| 16 16 | 火 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | 27.3 |
| | | 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 | |
| | | キャベツのソテー | だいすあぶら | | キャベツ にんじん もやし | しお こしょう コンソメ | |
| | | クラムチャウダー | じゃがいも | ぶたにく あさり | にんじん たまねぎ | ワイン しお こしょう | |
| 17 17 | 木 | バター こめこ | | ぎゅうにゅう スキムミルク | | コンソメ | 564 |
| | | ごはん | こめ | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | さけのしおこうじやき | | さけ | | しおこうじ しょうゆ | |
| 18 18 | 金 | こまつなともやしのおひたし | | | こまつな もやし | しょうゆ みりん かつおぶし | 27.1 |
| | | にくじゃが | だいすあぶら | ぶたにく | にんじん たまねぎ | しょうゆ みりん | |
| | | じゃがいも さとう | さつまあげ | | しらたき さやいんげん | かつおぶし | |
| | | ごはん | | | | | |
| 19 19 | 木 | ぎゅうにゅう | | | | | 626 |
| | | さけのしおこうじやき | | | | | |
| | | こまつなともやしのおひたし | | | | | |
| | | にくじゃが | だいすあぶら | | | | |
| 20 20 | 金 | じゃがいも さとう | さつまあげ | | | | 26.7 |
| | | ごはん | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | さけのしおこうじやき | | | | | |



令和7年12月 学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

| ひ 日 | よび 曜日 | こん 立 めい 名 | き 黄のなかま | あか 赤のなかま | みどり 緑のなかま | ちゅうみりょう 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 ちょうし 体の調子をととのえる | | |
| 17 水 | | しょくいくのひ あきたけん | | | | | |
| | | ごはん | こめ | | | | 574 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | とりのねぎみそやき | さとう | とりにく みそ | しょうが ねぎ | みりん 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 | 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 | 24.1 |
| 18 木 | | きょうじしょく クリスマス | | | | | |
| | | チキンライス | こめ だいすあぶら | とりにく | トマトジュース さやいんげん | チキンブイヨン コンソメ | 641 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | とうもろこし たまねぎ にんじん | しお こしょう ケチャップ | |
| | | ミートローフ | だいすあぶら パンこ | ふたにく とうふ チーズ たまご | たまねぎ にんじん | しお こしょう デミグラスソース | |
| | | ブロックリーソテー | さとう | ぎゅうにゅう スキムミルク | ブロックリー | ウスターーソース ケチャップ しょうゆ | 24.5 |
| | | クリスマスケーキ | だいすあぶら | | | しお こしょう コンソメ | |
| | | クリスマスケーキ | クリスマスケーキ | | | | |

※ 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。



食育日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は秋田県の郷土料理「きりたんぽ汁」です。「きりたんぽ」とは、粒が残るくらいにつぶした新米を杉の棒に巻きつけて焼き、餅のようになったものを棒から外して食べやすく切ったものです。秋田県では、「きりたんぽ鍋」としてよく食べられています。「たんぽ」とは、槍の刃の部分につけるカバーのことと、それに似た団子を切ったことから「きりたんぽ」と呼ばれています。具材の基本は、鶏（比内地鶏）、ごぼう、たんぽ、ねぎ、セリですが、給食では、鶏のもも肉、セリの代わりに小松菜を使い出汁のきいた具沢山の汁に「きりたんぽ」を入れて、作りました。



きりたんぽ汁

材料 (給食の分量×4人分)

| | |
|-------|------|
| 炒め油 | 2g |
| 鶏モモ肉 | 40g |
| ごぼう | 20g |
| 人参 | 30g |
| だいこん | 40g |
| しらたき | 30g |
| 切りたんぽ | 80g |
| 小松菜 | 40g |
| ねぎ | 10g |
| 塩 | 1.5g |
| しょうゆ | 12g |
| みりん | 3g |
| かつおぶし | 15g |

作り方

- ①しらたきは下ゆでし、かつおぶしでだしをとる。
- ②鍋に油をあたため、鶏肉を加えて炒め、ごぼう、人参を加えてさらに炒める。
- ③②にだし汁を加えて煮る。
- ④しらたきを加えてさらに煮る。
- ⑤だいこん・ねぎ・切りたんぽ・小松菜・調味料を加えて味を調える。