



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

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	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)
1	月	ごはん	こめ				564
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりハンバーグ	だいずあぶら パンこ さとう	とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース	22.4
		さんしょくやさいのいためもの だいこんのみそしる	だいずあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん もやし だいこん にんじん たまねぎ にんにく カリーノケール	しお こしょう しょうゆ かつおぶし	
2	火	ガリカリトースト	しょくパン バター		たまねぎ		582
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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 こまつな にんにく	しょうゆ す	21.6
		ポークシチュー	バター じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ カリーノケール	デミグラスソース しお こしょう あかワイン	
3	水	にくうどん	じこなうどん さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	647
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ポテトのチーズやき	だいずあぶら じゃがいも バター	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ	しお こしょう	27.0
		やさしいサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ す	
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			22.9
		さばのこうみやき はくさいのおひたし みそけんちんじる	ごまあぶら じゃがいも だいずあぶら	さば とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく はくさい もやし にんじん にんじん たまねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん かつおぶし かつおぶし	
5	金	さってしさん さちひかり					614
		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			24.9
		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 すきやきふう	だいずあぶら だいずあぶら さとう	さつまあげ ぶたにく やきとうふ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ しらたき	しお こしょう しょうゆ しょうゆ かつおぶし	
8	月	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		ぎゅうにゅう			24.8
		とりにくのパンこやき ひじきのいために いなかじる	かたくりこ バター パンこ だいずあぶら だいずあぶら さとう じゃがいも	とりにく たまご ひじき だいず とうふ	しょうが にんにく にんじん しらたき さやいんげん にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	しお こしょう しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ しお みりん かつおぶし	
9	火	カレーライス	こめ だいずあぶら 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 にんじん たまねぎ	ウスターソース ケチャップ	616
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ビタミンサラダ	さとう ごまあぶら		あかパプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし	しょうゆ す	20.6
10	水	くろパン	くろパン				557
		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 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん	しお こしょう	20.5
		あおなのサラダ ふゆやさいのスープ	さとう ごまあぶら		キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん はくさい こまつな	しょうゆ す しろワイン しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	
11	木	ごはん	こめ				580
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ちくさやき	だいずあぶら 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	22.8
		きりほしだいこんのごまあえ どさんこじる	さとう ごま ごまあぶら じゃがいも バター	ぶたにく みそ	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ しょうが	しょうゆ さけ かつおぶし	
12	金	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 しらたき さやいんげん	しょうゆ さけ	587
		ぎゅうにゅう	だいずあぶら	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 あさり みそ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい はくさいキムチ にら	さけ コチジャン しょうゆ ちゅうかだし	27.3
15	月	こどもパン	こどもパン				564
		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 しょうゆ カレーこ	27.1
		キャベツのソテー クラムチャウダー	だいずあぶら じゃがいも バター こめこ	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ にんじん もやし にんじん たまねぎ	しお こしょう コンソメ ワイン しお こしょう コンソメ	
16	火	ごはん	こめ				626
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのしおこうじやき こまつなともしやしのおひたし		さけ	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しおこうじ しょうゆ しょうゆ みりん かつおぶし	26.7
		にくじゃが	だいずあぶら じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん かつおぶし	



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

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	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)
17	水	しよくいくのひ あきたけん ごはん ぎゅうにゅう とりのねぎみそやき きりほしだいこんのいために きりたんぼじる	こめ さとう だいすあぶら さとう だいすあぶら きりたんぼ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ とりにく	しょうが ねぎ きりほしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう にんじん だいこん しらたき こまつな ねぎ	みりん しょうゆ さけ しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん かつおぶし	574 24.1
18	木	ぎょうじしよく クリスマス チキンライス ぎゅうにゅう ミートローフ ブロッコリーソテー クリスマスケーキ	こめ だいすあぶら さとう だいすあぶら パンこ さとう だいすあぶら クリスマスケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チーズ たまご ぎゅうにゅう スkimミルク	トマトジュース さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ブロッコリー	チキンブイヨン コンソメ しお こしょう ケチャップ しお こしょう デミグラスソース ウスターソース ケチャップ しょうゆ しお こしょう コンソメ	641 24.5

※ 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

今月は秋田県の郷土料理「きりたんぼ汁」です。「きりたんぼ」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、「きりたんぼ鍋」としてよく食べられています。「たんぼ」とは、槍の刃の部分につけるカバーのことで、それに似た団子を切ったことから「きりたんぼ」と呼ばれています。具材の基本は、鶏（比内地鶏）、ごぼう、たんぼ、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「きりたんぼ」を入れて、作りました。

きりたんぼ汁

材料（給食の分量×4人分）

炒め油	2g
鶏もも肉	40g
ごぼう	20g
人参	30g
だいこん	40g
しらたき	30g
切りたんぼ	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・切りたんぼ・小松菜・調味料を加えて味を調える。

