




令和8年



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	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		
		ぎょうじしよく たんごのせつくこんだて					
1	金	たけのごはん	こめ さとう	とりにく	たけのこ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん さけ	641
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		かつおとじゃがいもの ごまがらめ	だいすあぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま	かつお	しょうが にんにく	さけ しょうゆ みりん	
		ブロッコリーソーテー かぶのみそしる	だいすあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ブロッコリー にんじん たまねぎ かぶ ねぎ	しお こしょう かつおぶし	
7	木	ごはん	こめ				634
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	かたくりこ だいすあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		キャベツのごますあえ	ごまあぶら さとう ごま		キャベツ にんじん もやし	す しょうゆ	
8	金	のっぺいじる	じゃがいも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにゃく	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	26.1
		カレーライス	こめ むぎ だいすあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ウスターソース ケチャップ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるさめいりやさしいため	だいすあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	
11	月	ごはん	こめ				639
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あじフライ	こむぎこ パンこ だいすあぶら	あじ たまご		しお こしょう ちゅうのうソース	
		ごもくまめ	だいすあぶら さとう	だいす	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん	
13	水	かきたまじる		とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん かつおぶし	580
		みそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ たら もやし とうもろこし	ちゅうかだし ガラスープ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ ちゅうかナムル	だいすあぶら ごまあぶら さとう	ぎょうざ	こまつな にんじん キャベツ	す しょうゆ	
14	木	ごはん	こめ				625
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりのてりやき		とりにく	しょうが	しょうゆ みりん さけ	
		さんしょおひだし			こまつな にんじん えのきたけ	しょうゆ みりん かつおぶし	
15	金	あつあげのそぼろに	さとう だいすあぶら じゃがいも かたくりこ	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ みりん かつおぶし	28
		ピピンバ 	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく たまご	にんにく にんじん こまつな もやし	しょうゆ コチジャン トウバンジャン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		わかめスープ		ベーコン とうふ わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	
18	月	レモンタルト	レモンタルト				615
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりわふうハンバーグ	だいすあぶら パンこ さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	
19	火	きりほしたいこんのいために	だいすあぶら さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ	きりほしたいこん にんじん さやいんげん	さけ かつおぶし しょうゆ さけ	28.1
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ	かつおぶし	
		しょくいくのひのこんだて とうきょうと					
		ふかがわごはん	こめ だいすあぶら むぎ さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが さやいんげん	しょうゆ さけ	
20	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			646
		いろいろやさしいたまごやき		いろいろやさしいたまごやき			
		こまつなのごますあえ	さとう ごま		こまつな もやし	しょうゆ	
		けんちんじる	さといも	とうふ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	しょうゆ しお みりん かつおぶし	
21	木	ピザトースト	しょくパン だいすあぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン	ピザソース	24.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ツナサラダ	だいすあぶら さとう	ツナ	キャベツ にんじん だいこん こまつな	す しょうゆ	
		クリームシチュー	だいすあぶら バター こむぎこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう コンソメ	
22	金	ごはん	こめ				601
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのしおこうじやき		さば		しおこうじ しょうゆ	
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ みりん	
22	金	とんじる	だいすあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	かつおぶし	26.7
		ハヤシライス	こめ むぎ だいすあぶら 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	ケチャップ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ビタミンサラダ	だいすあぶら さとう		にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし	しょうゆ す	



令和8年



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	エネルギー
			ちから	ちから	からだ		たんぱく質
25	月	ごはん	こめ				610
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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	
		ひじきのいために とうふのみそしる	だいすあぶら さとう	だいす さつまあげ ひじき	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	
26	火	ごはん	こめ				627
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はるまき	だいすあぶら	はるまき			
		チンジャオロース	だいすあぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ	さけ しょうゆ しお	
27	水	カレーなんばん	じごなうどん カレールウ	ぶたにく	にんにく にんじん ねぎ	カレーこ しょうゆ みりん	627
		ぎゅうにゅう	だいすあぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな	さけ かつおぶし	
		ちくわのてんぷら	こむぎこ だいすあぶら	ちくわ たまご			
		チンゲンサイのソテー	だいすあぶら		にんじん チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
28	木	ツイストパン	ツイストパン				628
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのパンこやき	こむぎこ パンこ	とりにく たまご	にんにく	しお こしょう しょうゆ	
		コールスローサラダ	だいすあぶら バター		キャベツ にんじん とうもろこし		
29	金	ごはん	こめ				663
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		しお こしょう さけ	
		にらともやしのおひたし	じゃがいも	ぶたにく さつまあげ	にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
		にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん	28.3
				しらたき さやいんげん	かつおぶし		

※ 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O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

今月は東京都のメニュー「ふかがわごはん」です。もともとねぎとあさりをみそでさっと煮てご飯にかけたものを呼びますが、今では「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類があります。給食では炊き込みタイプのご飯です。

江戸時代、現在の東京湾には干潟が多くあり、貝類が多くとれました。現在の江東区の永代付近の一部は深川湾とよばれ、潮が引くと砂洲が広がり、あさりやハマグリなどが豊富にとれる漁師町として有名でした。

今では、深川辺りは埋め立てされ、貝もとれませんが、江戸時代から現代に伝わる東京の郷土料理となっています。

ふかがわごはん

材料 (給食の分量×4人分)

- 鶏肉 30g
- にんじん 25g (いちょう切り)
- 油揚げ 12g (短冊切り)
- あさりむき身 60g
- しょうが 5g (すりおろす)
- さやいんげん 20g (斜め切り)
- 砂糖 6g
- 赤みそ 20g
- 酒 3g
- 炒め油 2g

ごはん適量 (しょうゆと酒を少量入れて炊く)

作り方

- ①鶏肉を小さめに切る
- ②しょうがをすりおろす
- ③にんじん、油揚げ、いんげんを切る
- ④鍋に油を温めて、鶏肉を炒める
- ⑤人参も炒め、水を入れ、煮る
- ⑥やわらかくなったら、あさりを加え、生姜・酒も入れる
- ⑦いんげんを入れ、砂糖・赤みそで味付けをする
- ⑧具が出来上がったら、ご飯に混ぜる

