



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
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質 (g)
13	月	カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	606
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう	たまねぎ		
		はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
14	火	にくどん	こめ だいずあぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ さけ	611
		ぎゅうにゅう	さとう ごま	ぎゅうにゅう	さやいんげん	しょうゆ さけ	
		いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく	かつおぶし	
		サイダーゼリー	ゼリー		ねぎ		
15	水	スパゲッティボロネーゼ	スパゲティ	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	ワイン ケチャップ コンソメ	612
		ぎゅうにゅう	さとう だいずあぶら	ぎゅうにゅう	マッシュルーム トマト	ウスターソース しお こしょう	
		はるのポトフ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ かぶ	しお こしょう しょうゆ	
		いちごむしパン	むしパンミックス いちごジャム	ぎゅうにゅう	キャベツ	コンソメ ガラスープ	
16	木	ごはん	こめ				662
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのたつたあげ	かたくりこ だいずあぶら	さば	しょうが	しょうゆ さけ	
		ごもくきんぴら	だいずあぶら さとう	やきちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ さけ	
17	金	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ	ケチャップ	644
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
		ツナサラダ	だいずあぶら さとう	ツナ	キャベツ にんじん だいこん	す しょうゆ	
					こまつな		
20	月	しょくいくのひのこんだて みやさきけん					614
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンなんばん	かたくりこ こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ す	
		きりほしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
さぶじる	だいずあぶら じゃがいも	あつあげ	かぼちゃ にんじん だいこん	しょうゆ しお みりん			
21	火	こどもパン	こどもパン				647
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		てづくりチーズハンバーグ	だいずあぶら パンこ	ぶたにく とうふ チーズ	たまねぎ	しお こしょう	
		キャベツのソテー	さとう	たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	ケチャップ ウスターソース	
22	水	かきたまうどん	じごなうどん	とりにく たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しお さけ みりん しょうゆ	634
		ぎゅうにゅう	かたくりこ	ぎゅうにゅう		かつおぶし	
		みそポテト	じゃがいも こむぎこ	みそ		しょうゆ みりん	
		いらともやしのおひたし	だいずあぶら さとう		いら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
23	木	ごはん	こめ				630
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがいため	だいずあぶら さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん	しょうゆ さけ	
		ブロッコリーソテー	だいずあぶら	とりにく とうふ みそ	ブロッコリー	しお こしょう	
24	金	みそけんちんじる	だいずあぶら さといも		にんじん だいこん ごぼう	かつおぶし	30
					こんにゃく ねぎ		
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
27	月	しゅうまい		しゅうまい			606
		はるさめサラダ	はるさめ だいずあぶら		キャベツ にんじん もやし	す しょうゆ	
		マーボーとうふ	さとう ごま	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ	トウバンジャン さけ しお ガラスープ	
			かたくりこ ごまあぶら		にんじん たまねぎ たけのこ	テンメンジャン オイスターソース	
28	火	ごはん	こめ				633
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さけのてりやきソース	かたくりこ だいずあぶら	さけ		しお さけ	
		こまつなとさつまあげのソテー	さとう			しょうゆ みりん かつおぶし	
29	水	とんじる	だいずあぶら	さつまあげ	こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ	27.5
			じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん	かつおぶし	
					こんにゃく ねぎ		
30	木	バターロール	バターロール				619
		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	
		コールスローサラダ	バター	スキムミルク チーズ			
30	木	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし	しお こしょう コンソメ	22.9
					にんじん たまねぎ こまつな	チキンブイヨン	
		キーマカレー	こめ だいずあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん	カレーこ ケチャップ	
		ぎゅうにゅう	むぎ カレールウ		たまねぎ ピーマン トマト	ウスターソース	
30	木	じゃがベースープ	いももち	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう コンソメ	26.2
		ヨーグルト		ヨーグルト		チキンブイヨン	

- ※ 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。
- ※ 献立名で〇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

今月は宮崎県のメニュー「ざぶ汁」と「チキン南蛮」です。
 ざぶ汁は、主に根菜類の野菜などの食材を“ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がつきました。県央東部に位置する都農町（つのちょう）に主に伝わる郷土料理です。手に入りやすい野菜で作られていることから、年中食べることができ、行事食というよりは日常の家庭料理として食されています。
 チキン南蛮は、昭和30年代に延岡市内の洋食店で、賄い料理として作られたのが始まりです。当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理でしたが、その後、タルタルソースをかけサラダなどを添える現代のスタイルになりました。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。



チキン南蛮

材料（給食の分量×4人分）

鶏肉	160g（1人40g）
にんにく	2g
しょうが	4g
しょうゆ	10g
酒	5g
片栗粉	30g
薄力粉	12g
揚げ油	適量
しょうゆ	12g
酢	12g
砂糖	8g
水	12g

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。にんにく、しょうがをすりおろす。
- ②鶏肉ににんにく、しょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ③鶏肉に片栗粉、薄力粉をまぶして、油で揚げる。
- ④Aの調味料・水を合わせ煮立てて、たれを作る。揚げた鶏肉にたれをかける。