



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)
1月	ごはん	こめ				590
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2火	てづくりハンバーグ	だいすあぶら パンこ さとう	ぶたにく 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	26.5
	チンゲンサイのソテー	だいすあぶら	あぶらあげ とうふ みそ	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	
3水	じゃがいものみそしる	じゃがいも			かつおぶし	
	ぶたキムチどん	こめ むぎ こまあぶら さとう こま	ぶたにく	にんにく たまねぎ にら ほうさいキムチ	しょうゆ さけ	602
4木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いもちちスープ	いもち	とりにく あさり	にんじん だいこん こまつな ねぎ	さけ しお しょうゆ コンソメ チキンブイヨン	27.5
5金	ヨーグルト		ヨーグルト			
	おはなしこんだて ~そらまめくんのベッド~					
6土	ガーリックピラフ	こめ むぎ パター だいすあぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ あかバフリカ さやいんげん	しょうゆ チキンブイヨン さけ しお こしょう コンソメ	585
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7日	やきフランク		ぎゅうにゅう			
	そらまめ (2年生がさやとりします)		とりにく	そらまめ	しお	23.2
8月	コンソメスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	
	かみかみこんだて					
9月	ごはん	こめ				610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10月	かわりチキンかつ	こめこ コーンフレーク だいすあぶら	とりにく		しお こしょう ちゅうのうソース	
	キャベツのおひたし			キャベツ にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
11月	ぶたにくときりほし	だいすあぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん きりほしだいこん こまつな	かつおぶし	28.2
	だいこんのみそしる					
12月	かいこうきねんびこんだて					
	さくらっこパン	さくらっこパン	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	ウスターソース こしょう ちゅうのうソース	663
1月	やきそば	ちゅうかめん だいすあぶら				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2火	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	しお こしょう コンソメ	24.6
			ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう		
3水	ごはん	こめ				590
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4木	あじのうめみそやき	さとう	あじ みそ	ねりうめ	みりん	
	きゅうりのこますあえ	こまあぶら さとう こま		きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ	
5金	あげじゃがのそぼろ	じゃがいも だいすあぶら さとう かたくりこ	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	25.4
6土	フラワーロール	フラワーロール				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7日	マカロニミートグラタン	だいすあぶら マカロニ	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース しお こしょう	626
	ブロッコリーソテー	だいすあぶら	スキムミルク チーズ	ブロッコリー	しお こしょう	
8月	クラムチャウダー	じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ	しろワイン しお こしょう コンソメ	27.5
	タンメン	ちゅうかめん こまあぶら	ぶたにく なた	しょうが にんにく にんじん	しお こしょう しょうゆ	
9月	ぎゅうにゅう		うすたまご	たまねぎ キャベツ	ちゅうかだし ガラスープ	631
	ささみとチーズのつつみあげ	マヨネーズ こむぎこ ほるまきのかわ だいすあぶら	ぎゅうにゅう			
10月	こまつなともやしのナムル	さとう こまあぶら		こまつな もやし にんにく	す しょうゆ	30.8
	ごはん	こめ				620
11月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのねぎしおやき	さとう こまあぶら	ぶたにく	しょうが ねぎ	しょうゆ さけ す しお	
12月	きりほしだいこんのいために	だいすあぶら さとう	さつまあげ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
	みそけんちんじる	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 こほう こんにゃく	かつおぶし	26.4
1月	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	622
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
2火	はるさめいりやさいいため	だいすあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ビーマン もやし	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし	20.5
	ワールドカップこんだて ~オランダ~					
3水	くらパン	くらパン				600
	とりにくのオランダソースやき	バター パンこ	ぎゅうにゅう			
4木	ヒュッツポット (マッシュポット)	じゃがいも マヨネーズ パター	とりにく たまご	レモン	しろワイン しお こしょう	
	エルテンスープ (オランダのたいひょうてきなスープ)		フランクフルト	にんじん たまねぎ さやいんげん	しお こしょう コンソメ	24.7
5金	エルテンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ グリンピース	しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	
	ごはん	こめ				606
6土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのカレー-ふうみやき		さば		カレーこ しお	
7日	ひじきのいために	だいすあぶら さとう	だいす ひじき さつまあげ	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	25.9
	いなかじる	じゃがいも	あつあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおぶし	
8月	ごはん	こめ				613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
9月	ハムかつ	こむぎこ パンこ だいすあぶら	ハム たまご		ちゅうのうソース	
	こまつなごまあえ	さとう こま		こまつな にんじん もやし	しょうゆ	
10月	さわにわん	だいすあぶら	ぶたにく とうふ	こほう にんじん だいこん ねぎ	さけ しお しょうゆ みりん かつおぶし	25.6
	ワールドカップこんだて ~チュニジア~					
11月	ロールパン	ロールパン				609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12月	タジン (チュニジアのオムレツ)	だいすあぶら	ツナ チーズ たまご	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	
	キャベツのソテー	じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ にんじん	しお こしょう コンソメ	
1月	シヨルバ (チュニジアのスープ)	だいすあぶら マカロニ さとう	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ トマト	しお こしょう コンソメ	25.8



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 エネルギーになる	赤のなかま 血・骨・肉になる	緑のなかま 体の調子をよくする	調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g)
19	金	しょくいくのひ ~さいたまげんのごんだて~					
		かてめし	こめ むぎ だいすあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ さけ	652
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ゼリーフライ	だいすあぶら かたくりこ じゃがいも パンこ こむぎこ	おから ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ	ウスターソース みりん ちゅうのうソース	23.3
		ゆでブロッコリー	だいすあぶら さとう ごま		ブロッコリー	す しょうゆ	
		まゆだまじる	まゆだま	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ さけ しお かつおぶし	
22	月	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	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ケチャップ ウスターソース	622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンサラダ	だいすあぶら さとう	ささみみずに	キャベツ にんじん だいこん	す しょうゆ しお	23.1
				こまつな にんにく たまねぎ			
23	火	ツイストパン	ツイストパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ポークピカタ	パンこ さとう	ぶたにく たまご チーズ		しお こしょう ケチャップ ウスターソース	631
		こまつなともやしのソテー	だいすあぶら		こまつな もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
		チンゲンサイのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ バター	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	しお こしょう コンソメ	28.3
24	水	きつねうどん	しごなうどん さとう	あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし	677
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やさいかきあげ	さつまいも こむぎこ だいすあぶら	たまご	たまねぎ にんじん	しお	
		だいこんのおろしに			だいこん	しょうゆ	24.7
		マスカットゼリー	マスカットゼリー				
25	木	わかめごはん	こめ むぎ	わかめごはんのもと			
		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	574
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
		とんじる	だいすあぶら 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 こんにゃく ねぎ	かつおぶし	26.2
26	金	ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しろみさかなのフライ	こむぎこ パンこ だいすあぶら	たら たまご		しお こしょう ちゅうのうソース	611
		ごもきんぴら	だいすあぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ さけ	29.3
		かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しお さけ しょうゆ かつおぶし	
29	月	ごはん	こめ				
		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	609
		さんしょくおひだし			きゅうり にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	
		とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおぶし	23.2
				わかめ みそ			
30	火	おはなしごんだて ~スイミー~					
		スイミーパン	スイミーパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ミートオムレツ	だいすあぶら	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	657
		キャベツとコーンのソテー	だいすあぶら	たまご ぎゅうにゅう		しお こしょう	
		さいのくにシチュー (さいたまげんやさいのシチュー)	だいすあぶら じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう コンソメ	30.2

※ 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、埼玉県郷土料理「かてめし」と「ゼリーフライ」です。  
 「かてめし」は埼玉県の秩父地方を中心に定着している郷土料理です。特に米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。  
 「ゼリーフライ」は名前から、デザートのようにフライにしたものを想像してしまいがちですが違います。じゃがいもやおからなどを小判型にしてフライにしたものです。その形が銭（ぜに）に似ていることから、銭フライとよばれそれがなまってゼリーフライとなりました。

#### かてめし

材料 (給食の分量×4人分)

- 油 1g
- 鶏ひき肉 30g
- ごぼう 20g (ささがき)
- にんじん 10g (短い細切り)
- こんにゃく 20g (色紙切り)
- 油揚げ 10g (短冊切り)
- いんげん 20g (斜め切り)
- しょうゆ 10g
- 酒 3g
- 砂糖 6g

ごはん適量 (しょうゆと酒を少量)

#### 作り方

- ①食材料を切っておく。
- ②油で鶏ひき肉を炒め、色が変わったらごぼうを加え炒める。
- ③にんじん・こんにゃく・油揚げ・調味料を加えて煮る。いんげんを加え、煮る。
- ④具が出来上がったら、ご飯に混ぜる。

