



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(kcal)	
			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)	
		おはなしこんだて ~とうもろこしぬぐぞう~						
1	水	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし ガラスープ	582	
		ぎゅうにゅう はるまき	だいすあぶら	ぎゅうにゅう はるまき				
		ゆでとうもろこし (1ねんせいがかわむきします)			とうもろこし		20.4	
2	木	ハヤシライス	こめ だいすあぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく うすらたまご スキムミルク	にんじん たまねぎ	ケチャップ ワイン	654	
		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	22.7	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			622	
		さけのこうみソースかけ	かたくりこ だいすあぶら さとう ごまあぶら	さけ	にんにく しょうが ねぎ	しお す こしょう しょうゆ		
		こまつなとさつまあげのソテー じゃがいものみそしる	だいすあぶら じゃがいも	さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	しお こしょう しょうゆ かつおぶし	26.0	
		フラワーロール ぎゅうにゅう	フラワーロール	ぎゅうにゅう				
6	月	とりにくのパンこやき	バター だいすあぶら パンこ こむぎこ	とりにく たまご	にんにく	しお こしょう しょうゆ	611	
		コーンサラダ	さとう だいすあぶら		キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す		
		クラムチャウダー	じゃがいも バター こむぎこ	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	ワイン しお こしょう こしょう コンソメ	29.1	
7	火	ぎょうじしよく たなばた						
		えだまめいりそぼろごはん	こめ さとう だいすあぶら	とりにく	しょうが えだまめ	しょうゆ さけ みりん	625	
		ぎゅうにゅう おほしさまハンバーグ		ぎゅうにゅう おほしさまハンバーグ				
		こまつなごまあえ あまのがわじる	さとう ごま そうめん	とりにく とうふ	こまつな もやし にんじん にんじん とうがん ねぎ おくら	しょうゆ しお しょうゆ さけ かつおぶし	26.4	
		たなばたゼリー	ゼリー					
8	水	わかめうどん	じこなうどん ごまあぶら	あぶらあげ とりにく わかめ	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	592	
		ぎゅうにゅう おこのみあげ	こむぎこ だいすあぶら	たまご ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ	しお おこのみあげソース かつおぶし		
		にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	26.1	
9	木	なつやさいのカレーライス	こめ だいすあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく ひよこめ チーズ スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト	ウスターソース ケチャップ カレーこ	635	
		ぎゅうにゅう ビタミンサラダ	だいすあぶら さとう	ぎゅうにゅう	あかパプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし	す しょうゆ	18.6	
10	金	しょくいくのひのこんだて ~おきなわけん~						
		ごはん ぎゅうにゅう ホキフライ	こめ だいすあぶら だいすあぶら	ぎゅうにゅう ホキフライ			653	
		にんじんシリシリ		ツナ	にんじん もやし	ちゅうのうソース かつおぶし しょうゆ しお こしょう		
		イナムドッチ	だいすあぶら	ぶたにく あつあげ かまぼこ みそ	たまねぎ こんにゃく しめじ こまつな	かつおぶし	31.0	
13	月	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			607	
		ポテトグラタン	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 チーズ	たまねぎ にんじん	しお こしょう		
		ゆでブロッコリー ミネストローネ	だいすあぶら さとう だいすあぶら マカロニ さとう	ベーコン	ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト	しお こしょう す ケチャップ しお こしょう ワイン コンソメ	23.1	
14	火	スタミナぶたどん	こめ だいすあぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にら もやし にんじん	しょうゆ さけ しお	643	
		ぎゅうにゅう みそけんちんじる	だいすあぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	かつおぶし		
		アイス	アイス				32.6	

※ 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

今月は沖縄県の郷土料理「人参シリシリ」「イナムドゥチ」です。

「人参シリシリ」は、シリシリ器（大きな付き穴のおろし金）でおろした人参を炒めて卵でとじた料理です。「シリシリ」とは、「すりおろす動作」や、すりおろす時の音の「すりすり」という沖縄の方言を表しています。

「イナムドゥチ」は、「イナ」がイノシシ、「ムドゥチ」がもどきの意味を持ち、「イノシシもどき」という意味です。かつてはイノシシの肉を使っていた汁物でしたが、イノシシが手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名がつけました。

### 人参シリシリ

#### 材料（給食の分量×4人分）

炒め油	1.2g
人参	40g（千切り）
もやし	40g
炒り卵	46g
塩	0.8g（ひとつまみ）
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	0.8g
かつお節	4g

#### 作り方

- ①フライパンに油をあたため、人参を炒める。
- ②人参に火が通ったら、もやしを加えて炒める。
- ③卵を加え炒める。
- ④塩、こしょう、しょうゆを加えて味を調える。
- ⑤かつお節をふりかけて出来上がり。

