

令和8年



学校給食予定献立表

幸手市立さくら小学校

日 日	曜日 曜日	献立 名	黄のなかま エネルギーになる	赤のなかま 体をつくる	緑のなかま 体の調子をととのえる	調味料他	熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
8/28	金	カレーライス	こめ 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 たまねぎ にんじん	ウスターソース ケチャップ	621
		ぎゅうにゅう	あぶら さとう	ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな もやし にんじん	す しょうゆ	23.3
		チキンサラダ					
8/31	月	にくどん	こめ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん	しょうゆ さけ	697
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ピリからみそしる	あぶら じゃがいも	とりにく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ	トウバンジャン かつおぶし	30.1
		はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー				
9/1	火	ごはん					605
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あじフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ たまご		しお こしょう ちゅうのうソース	
		にらともやしのソテー	あぶら		にら にんじん もやし	しお こしょう コンソメ	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	
2	水	ツイストパン	ツイストパン				625
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		キシュオムレツ	あぶら	ハム チーズ たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	
		ラタトゥイユ	あぶら	フランク	にんにく にんじん トマト	しお こしょう	28.8
		こめこのシチュー	バター じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	なす スズキニ にんじん たまねぎ	ケチャップ コンソメ しお こしょう コンソメ	
3	木	ごはん	こめ				595
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりたつたおろしソース	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが だいこん レモン	しょうゆ さけ かつおぶし	
		チンゲンサイのソテー	あぶら		チンゲンサイ もやし にんじん	しお こしょう ちゅうかだし	23.8
		たまねぎのみそしる		とうふ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	かつおぶし	
4	金	ヒピンバ	こめ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく いりたまご	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	605
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		トックいりスープ	トック ごまあぶら かたくりこ	とりにく	にんじん だいこん にら ねぎ	しょうゆ しお ちゅうかだし ガラスープ	27.7
7	月	ごはん	こめ				580
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
		きりぼしだいこんのにももの	あぶら さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	25.6
		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 こんにゃく	かつおぶし	
8	火	くろパン	くろパン				589
		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 スキムミルク チーズ	たまねぎ	しお こしょう	
		コーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す	23.1
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	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	
9	水	マーボーラーメン	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん	トウバンジャン しょうゆ	634
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だけのこ にら ねぎ チンゲンサイ	ちゅうかだし ガラスープ	
		はるまき	あぶら	はるまき			22.7
		きゅうりともやしのナムル	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	
10	木	ごはん	こめ				615
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのねぎみそやき	さとう	さば みそ	ねぎ しょうが	しょうゆ みりん さけ	
		ひじきのいために	あぶら さとう	だいず ひじき やきちくわ	にんじん しらたき さやいんげん	しょうゆ みりん	27.1
11	金	けんちんじる	さといも	とうふ とりにく	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	
		ガバオライス	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく うすらたまご	にんにく ピーマン パプリカ	オイスターソース さけ	630
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ	みりん しょうゆ	
		フォーのスープ	フォー	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	しお こしょう ちゅうかだし さけ しょうゆ ガラスープ	28.9
14	月	ヨーグルト		ヨーグルト			
		ごはん	こめ				665
		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 あぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	29.5
15	火	ブロッコリーのごますあえ	ごまあぶら さとう ごま		ブロッコリー	す しょうゆ	
		とんじる	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	
		ひよこめとチキンの トマトソースかけライス	こめ あぶら むぎ ハヤシルウ	とりにく ひよこめ	たまねぎ にんじん トマト	しお ラスエルハート コンソメ こしょう トマトピューレー ウスターソース さけ	694
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16	水	マカロニスープ	マカロニ じゃがいも あぶら	フランク	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく	しお こしょう コンソメ チキンブイヨン	24.9
		グレープゼリー	グレープゼリー				
		ロールパン	ロールパン				621
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
16	水	やきフランク		フランク			
		やさいサラダ	さとう あぶら		キャベツ にんじん もやし	しょうゆ す	22.7
		あおなのクリームスープ	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	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ しお こしょう	

日	曜日	献立名	黄のなかま エネルギーになる	赤のなかま 体をつくる	緑のなかま 体の調子をととのえる	調味料他	熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
17	木	ごはん	こめ				635
		ぎゅうにゅう					
		さけザンギ	かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ たまご	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	26.0
		ごもくきんぴら	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	
		ごま	さやいんげん				
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	かつおぶし	
18	金	しょくいくのひのこんだて ~あいちけん~					644
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		みそかつ	こむぎこ パンこ さとう	ぶたにく たまご みそ		しょうゆ さけ みりん	28.0
		キャベツとほうれんそうのソテー	あぶら ごま		キャベツ ほうれんそう もやし	しお こしょう かつおぶし	
とうがんじる		とりにく とうふ	こまつな ねぎ	しょうゆ みりん かつおぶし			
24	木	てんどん	こめ あぶら	とりにく たまご	さつまいも	しょうゆ さけ	662
		(とりにく・さつまいも)	こむぎこ さとう		にんにく しょうが	みりん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			28.0
		ぐだくさんみそしる	じゃがいも	とうふ	にんじん たまねぎ だいこん	かつおぶし	
			あぶらあげ みそ	こまつな ねぎ			
25	金	ぎょうじしよく おつきみこんだて					680
		ごはん	こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.1
		さんまのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	さんま		しょうゆ みりん	
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう もやし かんぴょう	しょうゆ	
	おつきみだんごじる	こまあぶら さといも かぼちゃもち	とりにく	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん しお かつおぶし		
28	月	ごはん	こめ				611
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのごまだれかけ	かたくりこ あぶら	とりにく		さけ しょうゆ みりん	24.9
		こまつなとさつまあげのソテー	さとう ごま		こまつな もやし	しお こしょう しょうゆ	
	とうふとわかめのみそしる	あぶら	さつまあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおぶし		
29	火	ハヤシライス	こめ あぶら	ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ	ケチャップ	654
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	スキムミルク			
		はるさめいりやさいいため	あぶら	ぎゅうにゅう			22.7
	はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ビーマン	しょうゆ しお こしょう			
30	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 ねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん さけ しお	635
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		かつおぶし	
		さつまいもとひじきのかきあげ	さつまいも こむぎこ あぶら	ひじき たまご	たまねぎ にんじん	しお	27.3
		こまつなともやしのおひたし			こまつな もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	

※ 行事や材料の都合により変更する場合もありますのでご了承ください。

※ 献立名で□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

今月は愛知県で有名な「味噌カツ」です。
「味噌カツ」は、揚げたとんかつに赤味噌ベースの甘辛い味噌だれをかけた、名古屋発祥の料理です。東海地方では古くから豆味噌（八丁味噌）を中心とした赤味噌文化が根付いており、この伝統的な調味料を活かした新しい料理が次々と生まれました。その中で、サクサクに揚げたとんかつに甘辛い味噌だれを合わせるという発想が生まれ、現在の味噌カツへと発展しました。付け合わせには千切りキャベツが添えられるのが定番で、さらにご飯の上ののせて「味噌カツ丼」として食べられるスタイルも広く親しまれています。

味噌カツ

材料（給食の分量×4人分）

豚ロース切り身 160g（1人40g）
食塩 0.8g
こしょう 少々
薄力粉 8g
卵 20g
パン粉 35g
油

【味噌だれ】

赤味噌 8g
こいくちしょうゆ 4g
酒 8g
みりん 6g
砂糖 4g
水 適量

作り方

- ①豚肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ②薄力粉、卵でバッテリーをつくる。
- ③豚肉に②、パン粉をつけて色よく揚げる。
- ④調味料を合わせて煮立て、味噌だれをつくる。
- ⑤揚げたとんかつに味噌だれをかける。

