

日	曜日	献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
3	月	ふくまめごはん	いわしのてんぷら みそしる		せいはいくまい ごむぎこ もちごめ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいす あかみそ しろみそ あぶらあげ	だいこん ごぼう こんにゃく えのきだけ こまつな にんじん	635 26.3 329
4	火	きつねうどん	かぼちゃのサラダ ぼんかん		ふくろいりじごうどん さつまいも でんぷん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ぼんかん かぼちゃ ながねぎ こまつな ねしょうが ほししいたけ	632 24.0 351
5	水	ごはん	ジャージャン豆腐 じゃこのいりに ナムル		ごはん ごまあぶら さとう しろこま でんぷん なたねあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく あかみそ ちりめんじゃこ	もやし にんじん ちんげんさい ながねぎ こまつな ほししいたけ にんにく ねしょうが	635 29.1 507
6	木	ごまあげパン	とりにくとやさしいのにこみ ヨーグルト		ツイストパン じゃがいも なたねあぶら さとう しろうこま	ぎゅうにゅう きなこ ヨーグルト とりにく	きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム	648 27.0 420
7	金	とりそぼろどん	わかめいため みそしる		むぎごはん さとう しろうこま ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく わかめ しろみそ あかみそ あぶらあげ	はくさい にんじん えのきだけ コーン ながねぎ ねしょうが	656 29.3 321
10	月	ごはん	だいすとりにくのあますあん さわにわん からしあえ		ごはん なたねあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす あかみそ しろみそ	こまつな もやし ながねぎ たまねぎ ごぼう にんじん えのきだけ	611 23.6 329
12	水	こどもパン	やさそば フルーツあんみつ		むしちゅうかめん こどもパン なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく あすき あおのり	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん みかんかん おとうかん パイナップルかん かんてんかん	665 22.7 299
13	木	チキン カレーピラフ	やさしいスープ ヨーグルト		せいはいくまい バター じゃがいも べいりゅうばく なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン カナティアンベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ	624 25.0 364
14	金	タンメン	ココアむしケーキ だいこんのちゅうかふうつけもの		ホットラーメン こめこ さとう チョコチップ バター なたねあぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ココア	だいこん きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい ながねぎ だいこんば ねしょうが にんにく きくらげ	648 23.3 338
17	月	うどいり かきあげどん	ごまあえ もすくみそしる		むぎごはん ごむぎこ しゃがいも さとう なたねあぶら でんぷん しろうこま	ぎゅうにゅう とうふ しろみそ あかみそ こえび もすく	こまつな もやし たまねぎ えのきだけ うど にんじん	667 20.4 517
18	火	しっぽくうどん	きんときまめのあまに はくさいのつけもの		ゆでうどん さといも さとう しろうこま なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ しろみそ あぶらあげ きざみこんぶ	はくさい だいこん こまつな にんじん ごぼう ながねぎ ゆず	582 25.2 387
19	水	きんぴらごはん	さばのたつたあげ すましじる		せいはいくまい さとう なたねあぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば かまぼこ あぶらあげ	しらたき にんじん ごぼう ながかねぎ こまつな えのきだけ みずな	621 23.4 315
20	木	こくとうパン	きせつのコーンクリームに フレンチサラダ		こくとうしょくパン さとう しゃがいも こめこ なたねあぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	きゃべつ たまねぎ はくさい かぶ コーン にんじん プロッコリー きゅうり	616 22.8 383
21	金	カレーライス	かふうサラダ		ごはん じゃがいも ごむぎこ はるさめ バター なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ もやし にんじん きゃべつ ねしょうが にんにく	662 21.4 273
25	火	むぎごはん	さといもいりいりどり わかめふりかけ かきたまみそしる		むぎごはん さといも しろうこま なたねあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご しろみそ しらすほし わかめ	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ ほうれんそう ほししいたけ	617 25.1 341
26	水	ラーメン	だいこんとコーンのサラダ フルーツゼリー		ホットラーメン さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	オレンジジュース もやし きゃべつ だいこん きゅうり コーン にんじん パイナップル みかんかん おとうかん ねしょうが にんにく こなかんでん きくらげ	620 22.2 291
27	木	きりほしだいこんの たきごみごはん	いかのかりんあげ みそしる		せいはいくまい でんぷん なたねあぶら さとう べいりゅうばく こめこ	ぎゅうにゅう いか とりにく やきちくわ しろみそ あかみそ わかめ	こまつな にんじん えのきだけ たまねぎ きりほしだいこん ほししいたけ	621 26.9 309
28	金	チーズパン	ツナおろしスパゲティ プロッコリーサラダ		スパゲティ バター なたねあぶら さとう オリーブゆ パン	ぎゅうにゅう ツナ チーズ	だいこん きゃべつ プロッコリー コーン にんじん	634 20.7 274
給食回数		《18回》			平均栄養量			633 24.4 353

※都合により献立を変更することがあります。

[給食の放射性物質測定結果について]

入間市では、調理済給食全体を対象とした放射性物資検査を、各学校のローテーションにより実施し、安心な食材の提供に努めています。詳細及び最新の結果については、入間市公式ホームページ内の「原発事故による放射性物資の影響等」の「学校給食の放射性物質検査」をごらんください。

入間市公式ホームページURL http://www.city.iruma.saitama.jp/genpatsu/syokuzai_kensa/index.html

※ 給食費の引き落とし日は、毎月6日です。(6日に振替不能の場合のみ、15日に引き落としとなります。)