

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)
日	曜日	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)	
1	土	ジャンバラヤ	レタスイリやさいスープ ヨーグルト		せいはくまい じゃがいも バター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく チョリソー カナディアンベーコン ベーコン	たまねぎ トマト レタス にんじん あかピーマン ピーマン セロリ パセリ にんにく	610 25.1 351
3	月	スラッピージョー	アスパラのクリームに こだまスイカ		コッパン こめこ ツイストマカロニ パンこ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび ベーコン なまクリーム	こだますいか たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス マッシュルーム	621 29.2 349
4	火	だいすいり ひじきごはん	さわらのおちやいりからあげ みそしる		せいはくまい さとう べいりゅうばく こめこ なたねあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さわら とりにく しろみそ あかみそ だいす あぶらあげ ひじき	きゃべつ こんにゃく にんじん えのきだけ さやいんげん さやえんどう ぜんちゃ	639 28.2 328
5	水	きょうふう たぬぎうどん	ゆでじゃがいも ツナとやさいのごますあえ		じゃがいも さとう ふくろいりじごなうどん でんぷん しろこま	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ	きゃべつ ながねぎ こまつな にんじん きりほしだいこん ねしょうが ほししいたけ	634 23.5 387
6	木	ごぼうピラフ	いかのバジルあげ ジュリエンスープ		せいはくまい でんぷん なたねあぶら こめこ べいりゅうばく バター	ぎゅうにゅう いか とりにく カナディアンベーコン	きゃべつ たまねぎ ごぼう コーン にんじん スッキーニ パセリ ねしょうが	631 28.1 271
10	月	むぎごはん	しおにくじゃが こぶひら きゅうりのあちゃらづけ		むぎごはん じゃがいも しおこうじ なたねあぶら さとう しろこま こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ すきこんぶ	たまねぎ きゅうり にんじん しらたき ごぼう ねしょうが	628 22.7 289
11	火	ジャージャー めん	しらたまいりフルーツポンチ		むしちゅうかめん しらたまもち さとう こまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ほちょうみそ	みかんかん おとうかん だけのこ パイナップル ながねぎ はくとうかん にんじん ほししいたけ ねしょうが にんにく	676 28.9 276
12	水	うめごはん	ほきのからあげ さわにわん		せいはくまい でんぷん なたねあぶら しろこま べいりゅうばく こめこ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく あかみそ しろみそ ちりめんじゃこ	にんじん えのきだけ ながねぎ こまつな ごぼう うめほし	625 27.0 342
13	木	さやまちゃ あげパン	とりにくのいなかふうにかみ ジュシーオレンジ		ツイストパン さとう じゃがいも バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく うくいすきなこ	たまねぎ ジューシーオレンジ マッシュルーム パセリ せんちゃ にんにく	624 21.1 282
14	金	カレーライス	さっぱりきゃべつ そらまめ		ごはん じゃがいも こむぎこ オリーブゆ なたねあぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きゃべつ そらまめ にんじん きゅうり ねしょうが にんにく	665 24.4 284
17	月	ちゅうかどん	わかめスープ メロン		むぎごはん でんぷん しろこま なたねあぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらたまご わかめ	メロン きゃべつ ちんげんさい にんじん だけのこ ながねぎ ぼんのうねぎ ねしょうが ほししいたけ	607 25.5 315
18	火	なすなんばん うどん	きなこだんご いんげんのごまみそあえ		ふくろいりじごなうどん しらたまだんご さとう なたねあぶら でんぷん しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ あぶらあげ しろみそ	さやいんげん たまねぎ なす にんじん ながねぎ	646 24.2 312
19	水	ごはん	かつおのくろしおソースがらめ きぬさやのしおこうじのため みそしる		ごはん なたねあぶら でんぷん しおこうじ くろざとう	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あかみそ しろみそ こおりどうふ	しらたき たまねぎ さやえんどう えのきだけ こまつな うめほし ねしょうが	625 28.7 331
20	木	フレッシュロール	トマトオレンジソースの スパゲティ アスパラサラダ		スパゲティ オリーブゆ フレッシュロール なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン カナディアンベーコン	きゃべつ たまねぎ ホールトマト オレンジソース マッシュルーム グリーンアスパラガス コーン にんじん セロリ にんにく	613 22.3 289
21	金	ごはん	なすとぶたにくのコチュジャンいため ゆかりふりかけ しおあじナムル		ごはん こまあぶら なたねあぶら さとう しろこま	ぎゅうにゅう ぶたにく はなかつお	なす もやし たまねぎ こまつな さやいんげん にんじん ゆかり にんにく ねしょうが	610 23.3 303
24	月	ポーク ハヤシライス	ズッキーニのサラダ ヨーグルト		ごはん こむぎこ バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく なまクリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん ズッキーニ コーン セロリ マッシュルーム にんにく	697 26.4 369
25	火	ながさき ちゃんぼん	おちやいりサーターアランダギー さくらんぼ		ホットラーメン さとう こむぎこ なたねあぶら くろざとう でんぷん こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご かまぼこ	きゃべつ さくらんぼ たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ねしょうが にんにく せんちゃ	650 25.3 297
26	水	しんしょうがの たきこみごはん	アジのたつたあげ みそしる		せいはくまい しろこま じゃがいも でんぷん なたねあぶら さとう べいりゅうばく	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ	たまねぎ しらたき こまつな にんじん しんしょうが さやえんどう	615 24.6 341
27	木	ツイストパン	カレーシチュー やさいたつぶりサラダ		じゃがいも こむぎこ ツイストパン バター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん ほんしめじ きゅうり スッキーニ コーン おかひじき ねしょうが にんにく	628 21.2 299
28	金	ごはん	あげじゃがいものそぼろに こんにゃくソテー みそしる		ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうり あかみそ しろみそ あぶらあげ	いとこんにゃく えのきだけ こまつな にんじん かんぴょう さやいんげん ねしょうが	622 22.7 309
給食回数		《20回》			平均栄養量			633 25.1 316

※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質検査を、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質の影響等」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。)