

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	熱ゆ力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	金	ごはん	ホンシャオドワフ じゃこのいりに しおあじナムル		ごはん さとう しろこま でんぷん ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ	はくさい もやし こまつな ちんげんさい たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ ねしろうが にんにく	625 28.0 517
5	火	フレッシュロール	スパゲッティミートソース フレンチサラダ		スパゲティ さとう フレッシュロール なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン きゅうり マッシュルーム パセリ	616 25.2 306
6	水	きんぴらごはん	いかのかりんあげ みそしる		せいはくまい こめこ なたねあぶら でんぷん へいりゅうばく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ あかみそ しろみそ	だいこん しらたき にんじん ごぼう えのきだけ こまつな	600 23.8 317
7	木	かんとんめん	りんごむしパン みかん		ホットラーメン こむぎこ さとう でんぷん パター なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび たまご	みかん はくさい もやし ちんげんさい りんごかん にんじん ほしあぶら ねしろうが にんにく きくらげ	665 27.0 344
8	金	しょくパン いちごジャム	ポークトマトシチュー ほうれんそうとコーンのサラダ		じゃがいも しょくパン いちごジャム こむぎこ なたねあぶら パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく サワークリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン ほうれんそう パセリ にんにく	636 25.5 305
11	月	さといもごはん	とりにくのわなしソース ごじる		せいはくまい さといも なたねあぶら でんぷん こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あぶらあげ しろみそ だいす あかみそ	わなし だいこん ほんしめじ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ ながねぎ	648 25.7 308
12	火	さやまちゃ あげパン	とりだんこのスープ みかん		ツイストパン はるさめ 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 うくいすきなこ	みかん はくさい にんじん こまつな ごぼう ながねぎ せんちゃ ねしろうが	642 22.1 321
13	水	こえど カレーライス	ブロッコリーの みそドレッシングサラダ		ごはん さつまいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう しろこま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ	たまねぎ ブロッコリー にんじん ほうれんそう だいこん きゃべつ コーン ねしろうが にんにく	680 22.4 305
14	木	いるまやさい たっぶりうどん	ほっけのからあげ ごまみそあえ		ゆでうどん さといも なたねあぶら さとう でんぷん しろこま こむぎこ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あぶらあげ しろみそ	こまつな きゃべつ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	612 25.9 361
15	金	ちらしずし	ささかまのちやつうあげ さんかいじる		せいはくまい こむぎこ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ささかまほこ とりにく うずらたまご あぶらあげ わかめ	たけのこ にんじん えのきだけ ながねぎ ほししいたけ せんちゃ	614 25.1 290
18	月	こまつなピラフ	ウィンナーとやさいのこみ ヨーグルト		せいはくまい じゃがいも へいりゅうばく パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン チョリソー ウィンナー	たまねぎ きゃべつ こまつな にんじん コーン マッシュルーム にんにく	633 23.9 406
19	火	しょうゆラーメン	さけのからあげ みかん		ホットラーメン でんぷん なたねあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ やきふた	みかん メンマ ながねぎ こまつな もやし	640 28.4 294
20	水	ごはん	とりにくのレモンに からしあえ みそしる		ごはん じゃがいも でんぷん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ しろみそ わかめ	こまつな もやし たまねぎ えのきだけ にんじん れもん	625 27.2 326
21	木	ドライカレー サンド	さつまいものクリームに だいこんサラダ		カレーふうみパン さとう さつまいも こめこ なたねあぶら パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム	たまねぎ だいこん きゃべつ にんじん きゅうり ほんしめじ ポルトマト マッシュルーム パセリ にんにく ねしろうが	621 25.2 356
22	金	ごはん	さばのみそに おひたし のっぺいじる		ごはん さといち さとう でんぷん なたねあぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく あかみそ	もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねしろうが ほししいたけ	624 27.2 304
25	月	ちゅうか そばうどん	あおなとはるさめのスープ かぶのラーゆづけ		むぎごはん はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	かぶ ちんげんさい にんじん にんじん こまつな ねしろうが ほししいたけ にんにく きくらげ	632 26.9 317
26	火	こどもばん	やしそば さやまちゃゼリーポンチ		むしちゅうかめん さとう こどもパン なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	きゃべつ もやし たまねぎ パインアップルかん おうとうかん にんじん みかんかん こなかてん せんちゃ	627 20.5 289
27	水	ごはん	おでん はくさいとみすなのつけもの ゆかりふりかけ		むぎごはん じゃがいも しろこま さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご やきちくわ あげボール むすびごんぶ はなかつお	だいこん はくさい こんにゃく みすな ゆかり	615 23.2 346
28	木	うどんすき	きぬかつぎ ツナとやさいのごますあえ		ふくらいりじこなうどん さといも しろこま さとう	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ツナ あかみそ	はくさい きゃべつ ながねぎ えのきだけ ほうれんそう にんじん きりほしだいこん ほししいたけ ゆず	616 24.8 346
29	金	かんしょごはん	チキンごぼう みそしる		せいはくまい さつまいも でんぷん なたねあぶら へいりゅうばく さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あかみそ しろみそ あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん こまつな ほんしめじ ほししいたけ	668 26.5 311
給食回数		《20回》			平均栄養量			632 25.2 333

※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。)