



献立名				主 な 材 料 名				エネルギー (Kcal)
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)	たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
28	月	中華丼	ワンタンスープ	 250cc	ごはん ワンタンの皮 でん粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 うすら卵 豚肉 鶏肉	チンゲン菜 キャベツ もやし たけのこ 人参 長ねぎ 根生姜 きくらげ	813 34.4 402
29	火	スラッピージョー	パンプキンポタージュ	 250cc	コッペパン 小麦粉 バター なたね油 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	878 34.2 448
30	水	塩味ピラフ	ポテトのチーズ焼き ミラノ風野菜スープ	 250cc	ごはん じゃが芋 マカロニ バター なたね油 オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン ベーコン チーズ	玉ねぎ トマト キャベツ ズッキーニ コーン 生マッシュルーム 人参	845 35.2 435
31	木	しょうゆラーメン	とうもろこしパン ミニトマト 	 250cc	ホットラーメン 蒸しパンミックス バター	牛乳 焼豚 粉チーズ	ミニトマト コーン メンマ 長ねぎ	798 38.1 397
1	金	キーマカレー	野菜スープ ヨーグルト	 250cc	ごはん じゃが芋 小麦粉 なたね油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ベーコン サワークリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト 生マッシュルーム ビーマン にんにく 根生姜	840 39.2 435
4	月	ごまみそうどん	笹かまの磯辺揚げ 野菜の塩麴炒め 	 250cc	袋入り地粉うどん 小麦粉 なたね油 ビーフン 塩麴 白ごま ごま油	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 白みそ 油揚げ あおさ	キャベツ もやし 人参 長ねぎ にら 干しいたけ にんにく	886 39.4 437
5	火	韓国風焼肉ごはん	トマトと冬瓜のスープ	 250cc	発芽玄米入りごはん 春雨 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	冬瓜 糸こんにゃく トマト 人参 小松菜 にら にんにく	838 36.7 350
6	水	こぎつねごはん	いかのかりん揚げ もずく汁 (みそ味) 	 250cc	ごはん でん粉 米粉 なたね油 砂糖	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ かまぼこ 赤みそ 白みそ もずく	玉ねぎ 人参 干しいたけ	884 38.0 377
7	木	ツナそぼろごはん	こんにゃくの炒り煮 みそ汁	 250cc	ごはん じゃが芋 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 ツナ 白みそ 赤みそ わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 根生姜	759 27.0 379
8	金	カレーライス	ウインナーソーセージ	 250cc	ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 ウインナー 豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく 根生姜	896 29.9 328
11	月	ごはん	焼肉 (梨入り) 青菜の炒めもの 春雨スープ 	 牛乳	ごはん 春雨 砂糖 なたね油 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 赤みそ	チンゲン菜 キャベツ コーン 人参 梨 長ねぎ にんにく 根生姜	865 39.0 330
12	火	ツイストパン	ウインナーと野菜の煮込み ペンネのソテー	 牛乳	ツイストパン じゃが芋 マカロニ なたね油	牛乳 ウインナー チョリソー ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム 赤ビーマン ビーマン にんにく	821 31.6 309
13	水	中華風ごはん	米粉めんのスープ ミニトマト	 牛乳	発芽玄米入りごはん 米粉めん ごま油 なたね油 砂糖	牛乳 焼豚 豚肉 鶏肉	チンゲン菜 ミニトマト 人参 たけのこ 根生姜 干しいたけ	752 31.2 284
14	木	まごわやさしい献立	 鯖のカレー揚げ 根菜のごま汁	 牛乳	ごはん じゃが芋 でん粉 なたね油 米粉 白ごま 砂糖	牛乳 鯖 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ひじき	糸こんにゃく 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 干しいたけ 根生姜	889
		ひじきごはん						39.3 390
15	金	ピリ辛肉みそまぜそば	ゆでじゃが芋 	 牛乳	蒸し中華めん じゃが芋 ごま油 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ	玉ねぎ たけのこ 人参 にら にんにく 根生姜	775 33.5 279
19	火	ビビンバ	わかめスープ	 牛乳	ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	小大豆もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく	845 38.7 290
20	水	黒パン (バター)	★きのこシチュー 野菜ソテー	 牛乳	黒パン じゃが芋 バター 米粉 なたね油	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜 生マッシュルーム エリンギ 人参 パセリ	810 27.7 423
21	木	秋季大会のため給食はお休みです						
22	金							
25	月	秋季大会 (予備日) のため給食はお休みです						
26	火	バターロール	焼きそば パイン入りフルーツポンチ	 牛乳	蒸し中華めん バターロール なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし パイン キャベツ 玉ねぎ 人参	875 26.1 321
27	水	ポークハヤシライス	ツナサラダ	 牛乳	ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ 生クリーム	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 生マッシュルーム にんにく	888 30.2 281
28	木	ごはん	★鶏肉の黒酢ソース こんにゃくソテー 山海汁 	 牛乳	ごはん でん粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 うすら卵 焼豚 かまぼこ わかめ	糸こんにゃく 小松菜 長ねぎ 人参 根生姜	875 33.1 326
29	金	お月見献立	 白玉団子 小松菜の香味和え	 牛乳	袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 あずき 油揚げ	もやし 小松菜 しめじ 長ねぎ なめこ 人参 干しいたけ にんにく	861
		きのこうどん						31.0 383
給食回数			《4回・17回》		8・9月の入間市産食材 (予定)  平 均 栄 養 量			843 34.0 362

※都合により献立を変更することがあります。 ★マークは新メニューです。