



こんだてひょう

令和6年5月 入間市立東金子小学校

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)		
1	水	ちらしずし	ちくわのごまあげ すましじる こどものひこんだて		こめ こむぎこ なたねあぶら さとう こめこ くろごま	ぎゅうにゅう やきちくわ とりにく とうふ あぶらあげ きざみのり	たけのこ にんじん えのきたけ みつば さやえんどう ほししいたけ	617 23.8 298	
2	木	クロワッサン	ごぼうのパペロンチーニ シャキシャキサラダ		スパゲティ さとう クロワッサン なたねあぶら オリーブゆ しろごま	ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ ごぼう スッキーニ ほんしめじ きゅうり コーン おかひじき にんじん にんにく	519 20.1 294	
7	火	ごはん	しんじゃがのにももの のりのつくだに みそしる		ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ しろみそ あかみそ きざみのり	こんにゃく きゃべつ にんじん たまねぎ ながねぎ	584 23.5 309	
8	水	★マーボーあんかけ そば	オレンジゼリーポンチ		ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	もやし おうとう オレンジジュース パイナップル みかん たけのこ くら こなかなてん ほししいたけ きくらげ ねしょうが にんにく	611 25.0 334	
9	木	しょくパン (チョコクリーム)	ボルシチ フレンチサラダ		しょくパン じゃがいも チョコクリーム なたねあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく サワークリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン きゅうり にんにく	623 21.1 403	
10	金	カレーライス	グリルやさい そらまめ		ごはん じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	たまねぎ そらまめ にんじん グリーンアスパラガス エリンギ コーン ねしょうが にんにく	714 28.1 270	
13	月	ごはん	さばのたつたあげ おちゃいりふりかけ なめこじる	 お ち ゃ こ ん だ て し ゅ う か ん	ごはん なたねあぶら でんぶん こめこ しろごま	ぎゅうにゅう さば とうふ あかみそ しろみそ はなかつお ちりめんじゃこ	なめこ こまつな おちゃ	659 27.3 381	
14	火	おちゃ マーブルしょくパン	しんじゃがとアスパラのクリームグラタン マカロニスープ			おちゃマーブルしょくパン じゃがいも シェルマカロニ こめこ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	きゃべつ たまねぎ じゃがいも グリーンアスパラガス にんじん	633 26.5 387
15	水	ごまみそうどん	おちゃいりとうふドーナツ			じごなうどん ホットケーキミックス さとう なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とうふ しろみそ ぶたにく あぶらあげ たまご	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ おちゃ	654 24.0 367
16	木	ふきいりかやく ごはん	ささかまのさやまちゃあげ みそしる			こめ なたねあぶら こむぎこ さとう べいりゅうばく	ぎゅうにゅう ささかまほこ とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	きゃべつ こまつな にんじん たけのこ ふき えのきたけ いとこんにゃく ほししいたけ おちゃ	580 24.3 331
17	金	さやまちゃ あげパン	とりにくとやさいのにこみ 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	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく うぐいすきなこ	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム おちゃ	636 25.4 380
21	火	ごはん	ジャージャンドウフ じゃこのあめに ★のりのナムル		ごはん さとう ごまあぶら しろごま でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく あかみそ きざみのり ちりめんじゃこ	もやし こまつな にんじん チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ にんにく ねしょうが	646 31.0 622	
22	水	ちゃんこうどん	くさもちぜんざい		じごなうどん よもぎだんご さとう	ぎゅうにゅう あずき とりにく あかみそ あぶらあげ しろみそ	きゃべつ にんじん ごぼう えのきたけ だいこん	623 23.2 306	
23	木	ビビンバ	あおなとはるさめのスープ		ごはん はるさめ なたねあぶら しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	もやし こまつな チンゲンサイ にんじん ながねぎ ねしょうが にんにく きくらげ	619 29.6 337	
24	金	きびいり ピースごはん	かつおのしんたまソース さわにわん		こめ もちきび でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あかみそ しろみそ	グリーンピース たまねぎ ながねぎ えのきたけ ごぼう こまつな にんじん ばんのうねぎ にんにく	608 29.0 289	
27	月	とりうめ そぼろごはん	きぬさやとしらたきのいためもの みそしる		ごはん さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろみそ あかみそ わかめ あぶらあげ	しらたき たまねぎ にんじん えのきたけ さやえんどう うめぼし ねしょうが	605 27.2 302	
28	火	タンメン	アメリカンドッグ		ラーメン ホットケーキミックス なたねあぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく	きゃべつ にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ ねしょうが にんにく	621 25.7 283	
29	水	ごはん	★ぶたにくとしんじゃがのあげに きゃべつのそくせきづけ もすくじる		ごはん じゃがいも なたねあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ もすく	きゃべつ たまねぎ えのきたけ にんじん みつば	581 22.3 266	
30	木	カレーピラフ	やきウインナー ミネストラスープ		こめ べいりゅうばく シェルマカロニ バター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン セロリ にんにく	685 28.0 270	
31	金	しんごぼうの たきこみごはん	いかのかりんあげ とうにゅういりみそしる		こめ ワンタンのかわ べいりゅうばく でんぶん なたねあぶら こめこ しろごま	ぎゅうにゅう いか とうにゅう あぶらあげ しろみそ ちりめんじゃこ	だいこん ごぼう こまつな にんじん ながねぎ	592 26.0 402	
給食回数		《20回》			平均栄養量			621 25.3 342	

※<こめ>と書いてある日は給食室でごはんを炊いています

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください
★は新メニューです。

行事・行事食のお知らせ
5月 1日 こどもの日献立
5月13~17日 お茶献立週間



給食でお茶を使った料理を

狭山茶は埼玉県下全般に生産されているお茶の総称で、入間市が主に産地となっています。その狭山茶を用いた料理を一品ずつ、13日から17日の一週間、「お茶献立週間」として出します。

