



こんだてひょう



令和7年7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 火	しせんふう みそラーメン	やきとうもろこし		ラーメン なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	とうもろこし もやし きゃべつ にんじん ながねぎ にら ねしょうが にんにく	550 25.1 280
2 水	しおかぜ ごはん	あおのりポテト さわにわん		こめ じゃがいも なたねあぶら もちきび しろうごま さとう	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あかみそ しろみそ きざみこんぶ あおさ	ながねぎ えのきたけ ごぼう こまつな にんじん	600 19.8 317
3 木	クロワッサン	ラタトゥイユのスパゲティ ウインナーときゃべつのソテー		クロワッサン スパゲティ なたねあぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	きゃべつ ホールトマト たまねぎ なす トマト にんじん エリンギ ズッキーニ セロリ にんにく	606 20.9 271
4 金	しおあじピラフ	★やさいスープカレーふうみ		こめ じゃがいも べいりゅうぱく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう 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 ズッキーニ	580 20.7 264
7 月	さっぱり ちらしずし	かぼちゃのみつがらめ たなばたじる たなばたこんだて		こめ なたねあぶら さとう バター てのべそうめん しろうごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ きざみのり	かぼちゃ れんこん こまつな はんのうねぎ にんじん かんぴょう ほししいたけ	621 19.1 289
8 火	かしわうどん	ゴーヤとコーンのてんぷら		じごなうどん じゃがいも こむぎこ なたねあぶら こめこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ながねぎ こまつな にんじん コーン ゴーヤ たまねぎ ほししいたけ	601 23.7 307
9 水	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 しろうごま 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	603 30.4 330
10 木	わかめごはん	あじのからあげ みそしる		こめこ なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ	もやし たまねぎ にんじん	601 29.2 336
11 金	なつやさい カレー	グリルやさい		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 とりにく ウインナー	たまねぎ なす トマト かぼちゃ きゃべつ エリンギ ズッキーニ コーン にんじん さやいんげん ねしょうが にんにく	634 23.0 263
14 月	ごはん	チーズタッカルビふうチキン トマトととうがんのスープ		ごはん はるさめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あかみそ	とうがん トマト こまつな ねしょうが にんにく	602 27.7 359
15 火	ジャージャーメン	あおなのいためもの		ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はちしようみそ ベーコン	もやし チンゲンサイ たけのこ ながねぎ にんじん エリンギ ほししいたけ ねしょうが にんにく	606 29.2 297
16 水	てりやきチキン バーガー	ミラノふうやさいスープ ヨーグルト		バーガーパン さとう じゃがいも でんぶん なたねあぶら オリーブゆ アルファベットマカロニ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ベーコン	きゃべつ トマト たまねぎ にんじん ズッキーニ セロリ	604 31.6 388
給食回数		《12回》		平均栄養量			600 24.6 308

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

- 7月 7日 七夕献立
- 7月16日 給食最終日
- 7月18日 終業式



★七夕の行事食—そうめん—★



まいとし かつなのが こせつく ひと たなばた ちゅうごく つた おひめ
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫
ひこぼし でんせつ にほん たなばた め でんせつ はた
と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機
お いと よせら う あま がわ み た た ふうしゅう
織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が
あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい
そうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな
どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

給食レシピ

塩味ピラフ(5人分)

(材料)

- 米 ... 3合
- 麦 ... 25g
- 鶏もも小間 ... 100g
- ウインナー ... 130g (小口切りにする)
- マッシュルーム...50g
- たまねぎ ... 100g (みじん切り)
- にんじん ... 80g (荒みじんぎり)
- パセリ ... 5g (みじんぎり)
- 油 ... 小さじ1 (適宜)
- バター ... 10g
- 塩 ... 小さじ1 (5g)
- こしょう ... 少々

(作り方)

- ① 米と麦はといでおく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、人参、ウインナーの順によくいためる。
- ③ 塩、こしょう、しょうゆで調味する。
- ④ ざるに②をあげ、煮汁と具に分ける。
- ⑤ 米に煮汁を入れ、塩と酒を加えて水を足してごはんを炊く。
- ⑥ ごはんが炊けたらバターとパセリと④の具を混ぜて蒸らす。

※ ウインナーのかわりにカットエビを入れてもおいしいです。
その場合、先にエビを白ワインで酒蒸しして使います。

