



こんだてひょう

令和7年 10月 入間市立東金子小学校

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	水	ぶたにくとごぼうのみそうどん	スイートポテトフライ		じごなうどん しろごま ぎょうざのかわ さとう なたねあぶら バター さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	ごぼう ながねぎ りんご ほしぶどう ねしょうが	603 23.5 313
2	木	みそそばごはん	こんにゃくのいりに すましじる		ごはん さとう バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ あかみそ わかめ	こんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ	602 27.2 283
3	金	あきあじごはん	さわらのからあげ みそしる		こめ なたねあぶら さつまいも でんぶん べいりゅうばく こめこ さとう	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	かぶ にんじん ごぼう ほんしめじ まいたけ ほししいたけ	605 24.9 295
6	月	きびいり あおなごはん	ちくわのごまあげ おつきみじる	 おつきみこんだて	こめ しらたまだんご なたねあぶら こめこ もちきび くろごま こむぎこ	ぎゅうにゅう やきちくわ とりにく しろみそ あぶらあげ	こまつな にんじん えのきたけ みずな	597 22.5 315
7	火	にくじるうどん	あきやさいのかきあげ		じごなうどん こむぎこ さつまいも なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ながねぎ たまねぎ にんじん みずな まいたけ	627 22.2 297
8	水	ごはん	にくじゃが ふりかけ おひたし		ごはん じゃがいも しろごま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく はなかつお きざみのり	もやし こんにゃく こまつな にんじん たまねぎ	590 20.4 294
9	木	★シナモン シュガートースト	チキンのクリームペンネ かいそうサラダ		ペンネマカロニ しょくパン バター さとう なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム わかめ	たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり ほんしめじ にんじん	615 22.6 331
10	金	カレーライス	やさいサラダごまふうみ		ごはん じゃがいも こむぎこ ごまあぶら なたねあぶら さとう しろごま バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ きゅうり ねしょうが にんにく	617 21.6 276
14	火	マーボーあんかけ そば	ツナときゃべつのごますあえ		ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん しろごま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ あかみそ	きゃべつ もやし たけのこ にら きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ きくらげ ねしょうが にんにく	600 28.4 373
15	水	ごはん	てっかに なめこじる		ごはん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず やきちくわ あかみそ しろみそ	たまねぎ なめこ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ ねしょうが	580 25.2 355
16	木	ごまいり きなこパン	とりにくとやさいののにこみ ヨーグルト		ツイストパン さとう じゃがいも しろごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう きなこ ヨーグルト とりにく	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	650 27.1 407
17	金	★みそカツどん	けんちんじる	 うどんかいがんはれこんだて	こめ パンこ さとう こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あかみそ あぶらあげ はっちょうみそ	きゃべつ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ	626 29.1 305
21	火	まるパン	やきそば フルーツポンチ		ちゅうかめん さとう まるパン なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし りんご たまねぎ パイナップル おうとう にんじん	609 20.8 287
22	水	こまつなピラフ	やきフランクフルト やさいスープ		こめ じゃがいも べいりゅうばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく ベーコン	こまつな きゃべつ たまねぎ コーン にんじん にんにく	601 23.7 292
23	木	ごはん	さばのみそに かぶのつけもの かきたまじる		ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば たまご かまぼこ あかみそ はっちょうみそ	かぶ こまつな ねしょうが	600 26.3 276
24	金	やきカレーパン	ミネストラスープ		バーガーパン パンこ こむぎこ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ねしょうが	601 25.6 298
27	月	ちゅうかどん	はるさめスープ		ごはん はるさめ でんぶん さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく	はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ にんじん ながねぎ ねしょうが ほししいたけ きくらげ	590 24.0 283
28	火	ごはん	ぶたにくのかくに みそしる		ごはん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ あかみそ あぶらあげ	こんにゃく もやし だいこん こまつな にんじん ねしょうが ながねぎ	600 26.8 312
29	水	コーン ラーメン	にくまんふうむしパン だいこんのちゅうかふうつけもの		ラーメン こむぎこ さとう でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた とうにゅう ぶたにく	だいこん コーン メンマ ながねぎ はくさい こまつな にんじん だいこんば ねしょうが	600 27.0 308
30	木	チリビーンズ サンド	パンプキンポタージュ		コッペパン こめこ バター パンこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム ベーコン	かぼちゃ たまねぎ	593 25.9 363
31	金	チキンキャロット ピラフ	いかのバジルあげ ジュリエンスープ		こめ べいりゅうばく なたねあぶら でんぶん こめこ バター	ぎゅうにゅう いか とりにく ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん	619 29.5 271
給食回数		《21回》			平均栄養量			605 24.5 311

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

10月 1日 市内体育祭

10月17日 運動会がんばれ献立

10月18日 運動会

