



こんだてひょう

令和8年6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	月	キーマカレー	アスパラサラダ		ごはん なたねあぶら こむぎこ 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 トマト コーン グリーンアスパラガス にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく ねしょうが	604 26.5 268
2	火	ごもくごはん	さばのしおやき とうにゅういりみそしる		こめ ワンタンのかわ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう さば とうにゅう とりにく ぶたにく しろみそ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ	605 31.5 297
3	水	もやしラーメン	ポテトはるまき		ラーメン じゃがいも はるまきのかわ なたねあぶら でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし きゃべつ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねしょうが にんにく	623 26.2 275
4	木	くろパン	新じゃがとアスパラのクリームグラタン マカロニスープ		くろパン じゃがいも シェルマカロニ こめこ パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	きゃべつ たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん	607 25.8 399
5	金	だいすいり ひじきごはん	きびなごのカレーあげ さわにわん カミカミこんだて		こめ なたねあぶら べいりゅうばく でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とりにく あかみそ しろみそ だいす あぶらあげ ひじき	ながねぎ えのきたけ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく	589 23.8 334
8	月	ジャンバラヤ	レタスイリやさいスープ ヨーグルト		こめ じゃがいも べいりゅうばく バター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく ベーコン ウィンナー オリーブゆ	たまねぎ トマト レタス にんじん ピーマン セロリ にんにく	614 27.0 346
9	火	ごはん	しんじゃがのそぼろに しっとりふりかけ おひたし		ごはん じゃがいも しろうこま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちりめんじゃこ はなかつお	もやし たまねぎ こまつな こんにゃく にんじん	543 21.5 339
10	水	ポーク ハヤシライス	さっぱりきゃべつ		ごはん こむぎこ バター なたねあぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム きゅうり セロリ にんにく	607 24.3 272
11	木	ごはん	なすとぶたにくのコチジャンいため じゃこのいりに しおあじナムル		ごはん なたねあぶら さとう しろうこま こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	なす もやし たまねぎ こまつな にんじん さやいんげん にんにく ねしょうが	636 25.0 427
12	金	ちゃんこうどん	マーラーカオ わんぱくもうおうえんこんだて		じごなうどん こめこ くろざとう チョコチップ パター なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご 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 22.1 361
15	月	みそそぼろ ごはん	セロリとこんにゃくのピリからに もずくじる		むぎごはん 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 もずく	こんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ セロリ	608 27.8 284
16	火	ごもく あんかけそば	フルーツこくとうかんでん		ちゅうかめん くろざとう さとう でんぶん こまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	パイナップル たまねぎ りんご おうとう もやし たけのこ にんじん チンゲンサイ ねしょうが ほししいたけ にんにく こなかんでん	606 23.8 288
17	水	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 あかみそ しろみそ わかめ	こんにゃく にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねしょうが ながねぎ	588 26.7 291
18	木	きなこパン	とりにくとやさいののにこみ ジュシーオレンジ		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 とりにく きなこ	ジュシーオレンジ たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	593 25.0 295
19	金	カレーライス	グリルやさい		ごはん じゃがいも こむぎこ パター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん ズッキーニ エリンギ きゃべつ コーン ねしょうが にんにく	679 24.5 267
22	月	ごはん	★スパイシーチキン ごもくピーフン ちゅうかスープ		ごはん ピーフン なたねあぶら こめこ でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きゃべつ こまつな たけのこ ながねぎ にんじん ほししいたけ にんにく	649 24.4 294
23	火	しんしょうがの たきこみごはん	かつおのくろしおソースがらめ みそしる		こめ じゃがいも でんぶん しろうこま なたねあぶら さとう べいりゅうばく くろざとう	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ あかみそ しろみそ	しらたき きゃべつ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ しんしょうが うめぼし	588 27.4 338
24	水	ながさき ちゃんぽん	グリルポテト		ラーメン じゃがいも でんぶん こまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かまぼこ あおさ うずらたまご	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ ねしょうが にんにく	590 26.7 273
25	木	ツイストパン	チリコンカン パンネのソテー		ツイストパン じゃがいも パンネマカロニ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	たまねぎ トマト にんじん ピーマン にんにく	626 29.6 298
26	金	スタミナどん	はるさめスープ		ごはん はるさめ こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	チンゲンサイ にんじん ながねぎ なら ねしょうが きりぼしだいこん にんにく	588 25.3 282
29	月	うめごはん	あじのからあげ とうがんのそぼろじる		こめ なたねあぶら べいりゅうばく でんぶん しろうこま こめこ	ぎゅうにゅう あじ とりにく ちりめんじゃこ	とうがん ながねぎ にんじん うめぼし ねしょうが	602 28.5 371
30	火	なすなんばん うどん	ちくわのちゃつうあげ		じごなうどん こむぎこ なたねあぶら でんぶん こめこ	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あぶらあげ	こまつな たまねぎ なす ながねぎ にんじん おちゃ	623 23.8 314
給食回数				《22回》			平均栄養量	606 25.3 314

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

6月 5日 カミカミ献立

6月12日 わんぱく相撲応援献立