



こんだてひょう

令和8年 9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)	
2	水	きりぼしだいこんの たきこみごはん	みそしる ぼうさいのひこんだて		こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ こおりどうふ とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	にんじん ながねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	582 28.4 417
3	木	キーマカレー (ナン)	ズッキーニのホットサラダ		ナン 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 コーン ズッキーニ トマト にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく ねしょうが	597 27.1 275
4	金	タンメン	パイナップルむしケーキ		ラーメン こむぎこ さとう なたねあぶら バター でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	きゃべつ パイナップル にんじん もやし にんにく チンゲンサイ ながねぎ ねしょうが きくらげ	631 26.7 377
7	月	わかめごはん	いかのかりんあげ さわにわん		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 いか とりにく ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ	ながねぎ にんじん えのきたけ ごぼう こまつな	605 27.2 322
8	火	チキンライス	やさいスープ かいじ		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 とりにく ベーコン	かいじ たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	614 23.4 262
9	水	プルコギどん	トマトととうがんのスープ		ごはん はるさめ 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 ぶたにく とりにく あかみそ	とうがん もやし トマト たまねぎ にんじん こまつな にら にんにく ねしょうが	593 26.2 279
10	木	くろパン	なすのミートグラタン レタスいりやさいスープ		くろパン オリーブゆ じゃがいも こむぎこ ツイストマカロニ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ カナディアンベーコン ベーコン	たまねぎ なす にんじん レタス にんにく	601 25.8 363
11	金	ジャージャーメン	ウインナーときゃべつのソテー		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 ぶたにく ウインナー あかみそ	きゃべつ たけのこ ながねぎ にんじん ほししいたけ ねしょうが にんにく	619 31.4 283
14	月	しおあじピラフ	さばのトマトソースかけ ベーコンとじゃがいものスープ		こめ じゃがいも べいりゅうばく バター なたねあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう さば とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン にんにく	590 28.6 258
15	火	もやしラーメン	かぼちゃのつつみあげ		ラーメン はるまきのかわ なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	もやし かぼちゃ チンゲンサイ にんじん ねしょうが にんにく きくらげ	608 23.8 317
16	水	ごはん	やきにく ナムル あおなとはるさめのスープ		ごはん はるさめ さとう なたねあぶら 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 チンゲンサイ こまつな にんじん なし ながねぎ ねしょうが にんにく きくらげ	613 28.9 298
17	木	しおバニラ トースト	きのこのバターしょうゆペンネ バジルキャベツ		ペンネマカロニ しょくパン バター さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ たまねぎ えのきたけ ほんしめじ きゅうり にんにく	577 20.4 282
18	金	さんまの かばやきどん	みそしる		ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ あかみそ しろみそ	たまねぎ こまつな えのきたけ きゃべつ	638 22.9 317
24	木	さとうあげパン	ベーコンとやさいののにこみ きょほう		ツイストパン じゃがいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう カナディアンベーコン ベーコン	きょほう たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	613 19.9 281
25	金	こぎつねごはん	ちくわのいそべあげ 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 さとう べいりゅうばく こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう やきちくわ あおさ あぶらあげ とりにく しろみそ	にんじん えのきたけ みずな ほししいたけ	646 23.4 309
28	月	ごはん	★とりにくのねぎしおだれ ごもくビーフン もずくじる		ごはん ビーフン ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ もずく	きゃべつ たまねぎ ながねぎ えのきたけ にんじん ほししいたけ にんにく	623 24.9 258
29	火	カツカレー	グリルやさい しないたいいくさいおうえんこんだて		ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ なたねあぶら バター オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ コーン ねしょうが にんにく	749 28.3 264
30	水	しょくパン	やきそば フルーツポンチ		ちゅうかめん しょくパン なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし たまねぎ おうとう パイナップル にんじん りんご はくとう	675 23.3 304
給食回数					《18回》			621 25.1 304

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

- 9月 2日 防災の日献立
- 9月 25日 お月見献立
- 9月 29日 市内体育祭応援献立



つきみのお月見を楽しんでみませんか？

あき ぎょうじ つき み きゅうれき がつ にち じゅうご や ちゅうしゅう
秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月 15 日の十五夜は「中秋
めいげつ よ よそら う つき なか しゅうかく かんしゃ いわ
の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝
いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、さ
いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、
つき み か こめ つく つき み だん ご ち い き こと
お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異
なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



じしん たいふう おお さいがい お でんき すいどう
地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフ
ラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、
いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざとい
う時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく
安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況
に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

