



こんだてひょう



令和8年 11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)
4	水	いるまのめぐみ うちいれ	おちゃとりてん ★いるまのわこうちゃゼリーポンチ いるまし60しゅうねんきねんこんだて		うどん さといも なたねあぶら さとう こむぎこ こめこ	ミルクコーヒー とりささみ ぶたにく あぶらあげ	りんご みかん おうとう だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな おちゃ こなかんてん わこうちゃ	625 29.6 291
5	木	やきカレーパン	やさいスープ ヨーグルト		バーガーパン じゃがいも パンこ こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく とりにく	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム にんにく ねしょうが	602 29.9 393
6	金	きんぴらごはん	いかのさらさあげ さわにわん		こめ なたねあぶら でんぶん こめこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶたにく こおりどうふ	しらたき にんじん ごぼう こまつな ながねぎ えのきだけ	587 25.0 341
9	月	きりぼしだいこんの たきこみごはん	チキンごぼう なめこじる 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 とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	なめこ ごぼう にんじん こまつな ながねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	631 26.4 346
10	火	ごはん	マーボーどうふ じゃこのしょうがに しおあじナムル		ごはん でんぶん さとう しろごま なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ はなかつお	もやし ながねぎ こまつな にんじん にら ねしょうが ほししいたけ にんにく	581 26.9 484
11	水	ごもくうまにそば	アップルパイ		ラーメン さつまいも はるまきのかわ バター なたねあぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた	りんご チンゲンサイ たけのこ にんじん レモン ほししいたけ ねしょうが にんにく	650 22.4 285
12	木	おちゃいり マーブルしょくパン	さつまいものクリームに かいそうサラダ		さつまいも こめこ おちゃマーブルしょくパン なたねあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム わかめ	たまねぎ きゃべつ コーン にんじん きゅうり ほんしめじ	580 18.9 346
13	金	ツナピラフ	コーンスープ		こめ べいりゅうばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ウィナー ペーコン	たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム にんにく	585 21.9 250
16	月	ちらしずし	ささかまのもみじあげ すましじる しちごさんこんだて		こめ なたねあぶら こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ささかまぼこ あぶらあげ きざみのり こおりどうふ	こまつな たけのこ えのきだけ にんじん ほししいたけ	583 23.0 321
17	火	さやまちゃ あげパン	とうふだんごのスープ みかん		ツイストパン なたねあぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うぐいすきなこ	みかん はくさい こまつな にんじん たけのこ ながねぎ ねしょうが おちゃ	622 23.1 336
18	水	こえど カレーライス	てづくりふくじんづけ		ごはん さつまいも こむぎこ バター なたねあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう きゅうり れんこん ねしょうが にんにく	625 21.0 288
19	木	うどんすき	きぬかつぎ		さといも じごなうどん	ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく	はくさい ながねぎ えのきだけ にんじん ほししいたけ ゆず	580 24.7 319
20	金	かんしょごはん	ほっけのからあげ かみなりじる		こめ さつまいも べいりゅうばく でんぶん こめこ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ほっけ とうふ とりにく ぶたにく しろみそ あぶらあげ	こまつな にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ほんしめじ ほししいたけ	592 26.9 321
24	火	かんとんめん	にんじんむしケーキ あさごはんレシピコンテストぎんしょうメニュー		ラーメン こむぎこ さとう でんぶん バター なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび たまご	はくさい もやし にんじん チンゲンサイ ねしょうが にんにく きくらげ	636 26.7 342
25	水	まるパン	やきそば フルーツポンチ		ちゅうかめん まるパン 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	587 20.5 286
26	木	チキンクリーム ライス	あおのりポテト		こめ じゃがいも なたねあぶら こめこ べいりゅうばく バター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム あおさ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	580 20.4 291
27	金	ごはん	さばのカレーみそに こんさいじる		ごはん さといも さとう くろざとう なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく しろみそ あぶらあげ	れんこん だいこん こんにゃく にんじん ながねぎ ねしょうが	595 27.7 282
30	月	こうやどうふの そばろどん	とんじる		ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく あかみそ こおりどうふ あぶらあげ はなかつお	にんじん こんにゃく ながねぎ だいこん ばんのうねぎ ねしょうが ほししいたけ	605 29.0 347
給食回数		《18回》			平均栄養量			602 24.2 326

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

11月 4日 入間市制施行60周年記念献立

11月 9日 カミカミ献立

11月 16日 七五三献立



11月1日は入間市が誕生して60周年を迎える記念の日です。

11月4日の給食では、入間市で作られたおいしい農産物を使っています。入間市の60周年をお祝いしながら、地域の恵みに感謝していただきましょう！

11月24日に「にんじん蒸しケーキ」が登場します！昨年度の入間市朝ごはんレシピコンテストで銀賞に輝いた「栄養たっぷり にんじん蒸しパン」を、給食向けにアレンジしたものです。

レシピを考えてくれたのは、昨年度小学6年生だった女の子。1品でたんぱく質や野菜もとれて、栄養バランスもばっちりです。朝ごはんにもおすすめの簡単でおいしいレシピが、みなさんの給食に仲間入りしました。

