



10月の こんだて表



入間市立金子小学校

令和6年度

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 火	【市内体育祭がんばれ献立】 チキンカツ バーガー	ミネストラスープ		バーガーパン パン粉 なたね油 小麦粉 シエルマカロニ オリーブ油	牛乳 鶏肉 カナディアンベーコン ベーコン	キャベツ 玉ねぎ ホールトマト 人参 セロリ にんにく	612
2 水	【市内体育祭】 わかめラーメン	はるまき 春巻き だいこん ちゅうかとうけもの 大根の中華風漬物		ホットラーメン 春巻きの皮 なたね油 春雨 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	大根 たけのこ メンマ コーン 長ねぎ 生しいたけ にら 大根葉	286 297 600 24.5 268
3 木	ごはん	肉じゃが しっとりふりかけ おひたし		ごはん ジャが芋 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 花かつお	玉ねぎ ほうれん草 人参 白滝 えのきだけ	578 22.5 328
4 金	キビ入り あおな 青菜ごはん	はるまき きかまの磯辺揚げ さつま汁		精白米 さつま芋 もちきび なたね油 小麦粉	牛乳 鶏かまぼこ 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ あおさ	大根 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ	605 26.4 329
7 月	あきあき 秋味ごはん	さんまの蒲焼 みそ汁		精白米 さつま芋 米粒麦 でん粉 なたね油 砂糖	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	かぶ 長ねぎ 人参 ごぼう 本しめじ まいたけ 干しいたけ	605 24.6 304
8 火	シナモン揚げパン	ベーコンと野菜の煮込み ヨーグルト		ツイストパン ジャが芋 砂糖 なたね油	牛乳 ヨーグルト カナディアンベーコン ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム	646 23.2 376
9 水	ごはん	とりにく れんこん なんばあ 鶏肉と蓮根の南蛮漬け風 いそ かあ 磯の香和え なめこ汁		ごはん でん粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ 刻みのり	ほうれん草 なめこ れんこん 人参 えのきだけ 小松菜 万能ねぎ	611 27.8 326
10 木	かふう 華風あんかけそば	しゅうまい きゅうりのしょうゆ漬け		ホットラーメン しゅうまいの皮 でん粉 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉	きゅうり 白菜 もやし 人参 玉ねぎ にら 長ねぎ 干しいたけ 根生麦 にんにく	600 29.6 280
11 金	こまつな 小松菜ピラフ	焼きウインナー やさい 野菜スープ		精白米 ジャが芋 米粒麦 パター なたね油	牛乳 ウインナー ベーコン 鶏肉	小松菜 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 にんにく	647 25.7 303
15 火	【十三夜】 なす南蛮うどん	お茶団子 ツナと野菜のごま酢和え		袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 なたね油 でん粉 白ごま	牛乳 豚肉 ツナ うぐいすきなこ 油揚げ	ほうれん草 玉ねぎ なす 人参 長ねぎ 切り干し大根 ぜん菜	657 23.7 324
16 水	★ブルコギ丼	さっぱりきやべつ はるまき 青菜と春雨のスープ		煮込み 春雨 砂糖 ごま油 白ごま でん粉 なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり にら 根生麦 にんにく きくらげ	624 28.0 301
17 木	★しらす チーズトースト	ベーコンときのこのペペロンチーニ ブロッコリーのこまドレッシングサラダ		食パン スライス オリーブ油 白ごま 砂糖	牛乳 カナディアンベーコン チーズ しらす干し	ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 人参 本しめじ コーン きゅうり えのきだけ にんにく	600 27.9 416
18 金	【運動会がんばれ献立】 カツカレー	き 切り干し大根のハリハリ漬け		ごはん ジャが芋 パン粉 小麦粉 なたね油 パター 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 きゅうり 切り干し大根 根生麦 にんにく	687 25.9 297
22 火	ごはん	はるまき 鶏のみそ煮 ごま しょう油 五目野菜炒め すまし汁		ごはん 砂糖 春雨 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 鶏 豆腐 豚肉 赤みそ パターみそ	キャベツ もやし えのきだけ 人参 長ねぎ にら みつば 根生麦 にんにく	601 28.8 279
23 水	スラッピージョー	パンプキンポタージュ ★ひじきのピリッとサラダ		コッペパン 米粉 なたね油 バター パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ 生クリーム ベーコン ひじき	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	636 26.4 389
24 木	ごはん	マーボー豆腐 じゃこの炒り煮 しおあじ 塩味ナムル		ごはん でん粉 砂糖 白ごま なたね油 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ	もやし 長ねぎ 小松菜 人参 にら 干しいたけ 根生麦 にんにく	619 30.3 544
25 金	まいだけごはん	はるまき 栗と鶏肉の煮物 もずく汁		精白米 栗甘露煮(缶) なたね油 米粒麦 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 白みそ もずく	まいだけ 玉ねぎ 人参 ごぼう えのきだけ 本しめじ みつば 根生麦	611 28.9 290
28 月	★チキン クリームライス	マカロニスープ		精白米 ジャが芋 米粒麦 米粉 シエルマカロニ バター なたね油	牛乳 鶏肉 カナディアンベーコン 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ 人参 生マッシュルーム	614 25.1 328
29 火	はるまき 豚肉とごぼうの みそうどん	★シュガースイートポテト からしあ 辛子と和え		袋入り地粉うどん さつま芋 なたね油 バター 白ごま 砂糖 グラニュー糖 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	小松菜 もやし ごぼう えのきだけ 長ねぎ 人参 根生麦	657 23.1 388
30 水	ミ 子どもパン	はるまき 焼きそば リンゴゼリーポンチ		厚し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	りんごジュース キャベツ もやし 玉ねぎ りんご缶 人参 みかん(缶) 黄桃(缶) パイ(缶) 粉寒天	629 20.9 288
31 木	あきあき 秋野菜の かき揚げ丼	はるまき 豚肉と白滝のピリ辛炒め みそ汁		ごはん さつま芋 小麦粉 なたね油 でん粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 油揚げ 小えび	白滝 大根 れんこん 玉ねぎ 小松菜 水菜 まいたけ 人参 根生麦	627 21.9 373
給食回数				《21回》			622
				平均栄養量			25.3
							335

※都合により献立を変更することがあります。

★・・・新メニュー