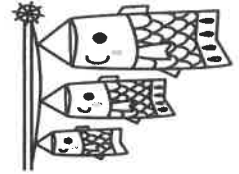




5月の こんだて表



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	水	【こどもの日献立】 ちらし寿司	鯖かまのさやま茶揚げ すまし汁		精白米 なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 笹かまぼこ 鶏肉 豆腐 油揚げ 桜えび 刻みのり	たけのこ 人参 えのきだけ さやえんどう みつば 干しいたけ ぜん菜	600 24.2 310
2	木	デニッシュロール	ごぼうのペペロンチーニ シャキシャキサラダ		デニッシュロール スパゲティ なたね油 オリーブ油 白ごま 砂糖	牛乳 カナディアンベーコン ベーコン	キャベツ ごぼう ズッキーニ 本しめじ きゅうり コーン おかひじき 人参 にんにく	606 21.8 295
7	火	タンメン	アメリカンドック そら豆		ホットラーメン ホットケーキミックス なたね油 小麦粉 でん粉 ごま油	牛乳 フランクフルト 豚肉	そら豆 キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 長ねぎ 根生菜 にんにく	652 29.0 290
8	水	ふき入り かやくごはん	鯖の立田揚げ みそ汁		精白米 米粒麦 でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 凍り豆腐	キャベツ 人参 たけのこ ふき 小松菜 糸こんにゃく 干しいたけ	616 28.7 318
9	木	食パン (チョコクリーム)	ボルシチ 新玉ねぎドレッシングサラダ		食パン ジャガ芋 チョコクリーム 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 サワークリーム	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 コーン にんにく	613 21.4 399
10	金	【3・4年生遠足】 ごはん	じゃーじゃんとうふ 家郷豆腐 じゃこのあめ煮 ★のりのナムル		ごはん 砂糖 ごま油 白ごま でん粉 なたね油	牛乳 生揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ 刻みのり	もやし 小松菜 人参 チンゲン菜 長ねぎ 干しいたけ にんにく 根生菜	646 31.0 622
13	月	むぎごはん	★豚肉と新じゃがの揚げ煮 キャベツの節席漬 もすく汁		麦ごはん ジャガ芋 なたね油 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ 赤みそ もずく	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 人参 みつば	608 22.8 268
14	火	【わんぱく相撲応援献立】 ちゃんこうどん	味噌ちぎれんざい クラッシュ大豆和え		袋入り地粉うどん よもぎ団子 砂糖	牛乳 あずき 鶏肉 赤みそ 油揚げ 白みそ 大豆	小松菜 キャベツ 人参 ごぼう えのきだけ 大根	648 25.0 355
15	水	きび入り ピースごはん	かつおの新たまソース 沢煮椀		精白米 もちきび でん粉 なたね油 砂糖	牛乳 かつお 豚肉 赤みそ 白みそ	グリーンピース 玉ねぎ 長ねぎ えのきだけ ごぼう 小松菜 人参 万能ねぎ にんにく	608 29.0 289
16	木	さやま茶揚げパン	とりにく やさい 鶏肉と野菜の煮込み ヨーグルト		ツイストパン ジャガ芋 なたね油 砂糖	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 うぐいすきなこ	玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム ぜん菜	636 25.4 380
17	金	カレーライス	グリル野菜		ごはん ジャガ芋 小麦粉 バター なたね油 オリーブ油	牛乳 豚肉 ウィンナー	玉ねぎ 人参 グリーンアスパラガス エリンギ コーン 根生菜 にんにく	683 24.8 263
21	火	★マーボー あんかけそば	あまなつ 甘夏みかんゼリーポンチ		蒸し中華めん 砂糖 ごま油 でん粉 なたね油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ	もやし オレンジジュース バイン(缶) みかん(缶) 貴船(缶) 夏みかん(缶) たけのこ くら 粉寒天 干しいたけ きくらげ 根生菜 にんにく	620 25.0 336
22	水	鶏梅 そぼろごはん	きぬ 絹さやと白滝の炒め物 みそ汁		ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 白みそ 赤みそ わかめ 油揚げ	白滝 玉ねぎ 人参 えのきだけ さやえんどう 梅干し 根生菜	634 27.8 303
23	木	お茶 マーブル食パン	しん 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		お茶マーブル食パン ジャガ芋 シェルマカロニ 米粉 バター なたね油	牛乳 鶏肉 カナディアンベーコン チーズ	キャベツ 玉ねぎ グリーンアスパラガス 人参	633 26.5 387
24	金	新ごぼうの 炊き込みご飯	イカのかりん揚げ とうふ入りみそ汁		精白米 ワンタンの皮 米粒麦 でん粉 なたね油 米粉 白ごま	牛乳 イカ 豆腐 油揚げ 白みそ ちりめんじゃこ	大根 ごぼう 小松菜 人参 長ねぎ さやえんどう	592 25.9 386
27	月	ごはん	ぶたにく かに 豚肉の角煮 小松菜とキャベツのごま和え 白玉汁		ごはん 白玉団子 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	こんにゃく 小松菜 キャベツ 大根 人参 えのきだけ 水菜 根生菜 長ねぎ	642 26.8 350
28	火	ピビンバ	あおな はるなめ 青菜と春雨のスープ ジュシーオレンジ		ごはん 春雨 なたね油 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	ジュシーオレンジ もやし 小松菜 チンゲン菜 人参 長ねぎ 根生菜 にんにく きくらげ	634 29.9 343
29	水	ごまみそうどん	お茶入り豆腐ドーナツ おひたし		袋入り地粉うどん ホットケーキミックス 砂糖 なたね油 白ごま	牛乳 豆腐 白みそ 豚肉 油揚げ 卵	もやし ほうれん草 人参 長ねぎ さやえんどう 干しいたけ ぜん菜	665 25.0 365
30	木	ごはん	とりにく たまご 鶏肉とうずら卵のさっぱり煮 ゆかりふりかけ 米粉麺のスープ		ごはん 米粉めん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 うずら卵(缶) 豚肉 かまぼこ 花かつお	こんにゃく ごぼう 人参 チンゲン菜 もやし ゆかり にんにく 根生菜 干しいたけ	630 26.2 292
31	金	カレーピラフ	★鶏肉のチーズフリッター ミネストラスープ		精白米 米粒麦 なたね油 ホットケーキミックス シェルマカロニ 小麦粉 バター オリーブ油	牛乳 鶏肉 ウィンナー カナディアンベーコン ベーコン エダムパウダー	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム ホールトマト ピーマン セロリ にんにく	684 28.7 297
給食回数		《20回》		平均栄養量			633 25.8 342	

※都合により献立を変更することがあります。

★・・・新メニュー