



6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)	
3月	スタミナ丼	はるまき春雨スープ さっぱりきゅうパフ		ごはん 春雨 ごま油 白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉	キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 長ねぎ にら 切り干し大根 根生薬 にんにく きくらげ	603 24.4 317
4火	【かみかみ献立】 大豆入りひじきごはん	きびなごのカレー揚げ あじわん 沢煮桜		精白米 なたね油 米粒麦 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 きびなご 鶏肉 豚肉 大豆 赤みそ 白みそ 油揚げ ひじき	長ねぎ 人参 えのきだけ 小松菜 ごんにゃく ごぼう さやえんどう	604 26.9 348
5水	こくろ 黒糖パン	ポークチャップ コーンスープ かいそう 海藻サラダ		黒砂糖パン なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン サワークリーム わかめ	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム コーン きゅうり 人参 ホールトマト にんにく	616 29.5 325
6木	【6年修学旅行】 ジャンバラヤ	レタス入り野菜スープ ヨーグルト		精白米 じゃが芋 米粒麦 シェルマカロニ バター なたね油 オリーブ油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 チョリソー カナディアンベーコン ベーコン	玉ねぎ 完熟トマト レタス 人参 赤ピーマン ビーマン セロリ にんにく	623 26.9 346
7金	【6年修学旅行】 塩ちゃんこラーメン	ポテト春巻き はるまき 万ばんく和食店様献立 きゅうりのラー油漬		ホットラーメン じゃが芋 春巻きの皮 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	きゅうり キャベツ 人参 チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ にんにく 根生薬 干ししいたけ	608 26.2 292
10月	ごはん	ぶたにく あまから 豚肉の甘辛揚げ ★キャベツの梅和え みそ汁		ごはん なたね油 でん粉 米粉 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ 凍り豆腐	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 小松菜 人参 かんぴょう 梅干し	643 29.6 329
11火	お茶入り マーブル食パン	チリコンカン ★ベネネのソテー		お茶マーブル食パン じゃが芋 ペンネマカロニ なたね油	牛乳 豚肉 ツナ 大豆	玉ねぎ 完熟トマト 人参 ビーマン 赤ピーマン にんにく	667 28.5 300
12水	むぎ 麦ごはん	かつおの黒潮ソースがらめ キャベツといんげんのごま和え もすくじ		麦ごはん でん粉 なたね油 白ごま 黒砂糖 砂糖	牛乳 かつお かまぼこ もすく	キャベツ 玉ねぎ さやいんげん 人参 えのきだけ みつば 梅干し	600 25.2 286
13木	なす南蛮うどん	★ちくわのチーズ磯辺揚げ おひたし		袋入り地粉うどん なたね油 小麦粉 でん粉	牛乳 焼きたちくわ 豚肉 チーズ 油揚げ あおさ	ほうれん草 玉ねぎ なす 長ねぎ えのきだけ 人参	627 25.3 323
14金	ごはん	しん 新じゃがのそぼろ煮 お茶入りふりかけ こまつな 小松菜の香味和え		ごはん じゃが芋 砂糖 なたね油 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 さつまいも ちりめんじゃこ 花かつお	玉ねぎ 小松菜 もやし ごんにゃく 人参 さやいんげん 長ねぎ せん菜 にんにく	600 25.2 389
17月	みそそぼろ ごはん	セロリとごんにゃくのピリ辛煮 さんかく 山海汁		ごはん 砂糖 バター なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵 (缶) かまぼこ 赤みそ わかめ	ごんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ セロリ	627 29.0 292
18火	きな粉パン	ウインナーと野菜の煮込み ジューシーオレンジ		ツイストパン じゃが芋 なたね油 砂糖	牛乳 チョリソー ウインナー きな粉	ジューシーオレンジ 玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム	604 20.7 295
19水	カレーライス	き ぼ だいこん 切り干し大根のハリハリ漬		ごはん じゃが芋 小麦粉 パター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 きゅうり 切り干し大根 根生薬 にんにく	619 21.6 294
20木	豚肉とごぼうの みそうどん	マーラーカオ いも 磯の香和え		袋入り地粉うどん 米粉 黒砂糖 バター 白ごま ごま油 なたね油	牛乳 豚肉 卵 赤みそ 白みそ 油揚げ 刻みのり	ほうれん草 ごぼう 長ねぎ えのきだけ さやえんどう 干しふたう 人参 干ししいたけ 根生薬	661 26.1 387
21金	うめ 梅ごはん	あじ 鱈の唐揚げ とうがん 冬瓜のそぼろ汁		精白米 なたね油 米粒麦 でん粉 白ごま 米粉	牛乳 鶏肉 鶏肉 ちりめんじゃこ	とうがん 長ねぎ 人参 梅干し 根生薬	602 28.2 369
24月	新生姜の 炊き込みごはん	とり天 みそ汁		精白米 じゃが芋 なたね油 米粒麦 小麦粉 米粉 砂糖 白ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	白滝 小松菜 玉ねぎ えのきだけ 人参 新生姜	602 23.6 332
25火	ドライカレー サンド	アスパラのクリーム煮		カレー風味パンスライス ツイストマカロニ 小麦粉 パター なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ グリーンアスパラガス 人参 生マッシュルーム ホールトマト にんにく 根生薬	588 27.5 333
26水	【5年宿泊学習】 ごぼうピラフ	イカのパプリカ揚げ ジュリエンスープ		精白米 米粒麦 でん粉 なたね油 小麦粉 パター	牛乳 イカ 鶏肉 カナディアンベーコン ベーコン	キャベツ 玉ねぎ ごぼう コーン スキニーニ 人参 根生薬	606 27.4 267
27木	【5年宿泊学習】 五目あんかけそば	フルーツ黒糖寒天		蒸し中華めん 黒砂糖 砂糖 でん粉 ごま油 なたね油	牛乳 うずら卵 (缶) 豚肉	パイン (缶) 玉ねぎ みかん (缶) 黄桃 (缶) もやし だけのこ 人参 チンゲン菜 根生薬 干ししいたけ にんにく 粉寒天	616 23.4 289
28金	ごはん	ナスと豚肉のコチジャン炒め しっとりふりかけ 塩味ナムル		ごはん なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 花かつお	なす もやし 玉ねぎ 小松菜 さやいんげん 人参 にんにく 根生薬	612 24.9 343
給食回数		《20回》		平均栄養量			616 25.6 323

※都合により献立を変更することがあります。

★・・・新メニュー