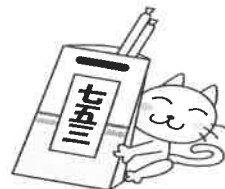




11月の こんだて表



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	金	【けやき遠足】 かんたんめん 広東麺	★かぼちゃとチーズの煮しパン だいこん ちゅうかうけもの 大根の中華風漬物		ホットラーメン 小麦粉 砂糖 でん粉 なたね油 バター ごま油	牛乳 豚肉 卵 チーズ	大根 白薬 もやし チンゲン菜 かぼちゃ 人参 大根菜 根生菜 にんにく きくらげ	619 27.5 364
5	火	ごはん	おでん おひたし ゆかりふりかけ		ごはん じゃが芋 白ごま 砂糖	牛乳 揚げボール うすら卵(缶) 焼きちくわ 結び昆布 花かつお	大根 もやし こんにゃく ほうれん草 ゆかり	577 23.3 317
6	水	いるまやさい 入間野菜 たっぷりうどん	ししゃもの唐揚げ からしき 辛子和え		ゆでうどん 里芋 でん粉 なたね油 米粉	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ	小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	605 25.8 450
7	木	【いい箇の日献立】 あひるしだいこん なこ 炊き込みごはん	チキンごぼう もずく汁		精白米 なたね油 米粒麦 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ もずく	ごぼう 人参 えのきだけ 玉ねぎ 小松菜 切り干し大根 干しいたけ	627 26.1 313
8	金	フレッシュロール	パンネのミートソース フレンチサラダ		パンネマカロニ フレッシュロール なたね油 オリーブ油 砂糖	牛乳 豚肉 エダムパウダー	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン きゅうり 生マッシュルーム	600 26.1 304
11	月	かんこくふう 韓国風 そぼろごはん	スーラータン風スープ だいこん 大根ナムル		麦ごはん じゃが芋 香辛 砂糖 白ごま ごま油 でん粉 なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	大根 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ もやし にら にんにく	619 28.8 290
12	火	【1・2年遠足】 ごぼうピラフ	イカのバスル揚げ ウインナーと野菜のスープ		精白米 じゃが芋 米粒麦 なたね油 でん粉 米粉 バター	牛乳 イカ ウィンナー 鶏肉	玉ねぎ キャベツ ごぼう コーン 人参 根生菜	611 26.1 264
13	水	【6年市内音楽会】 ごはん	ほんしやおうか 紅焼豆腐 だいず こそかな 大豆と小魚のごまからめ ナムル		ごはん なたね油 砂糖 でん粉 白ごま ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 大豆 かえり煮干し 赤みそ	白菜 もやし チンゲン菜 小松菜 だけのこ 人参 長ねぎ 干しいたけ 根生菜	649 29.7 545
15	金	【七五三献立】 ちらし寿司	笹かまのもみじ揚げ すまし汁		精白米 なたね油 小麦粉 米粉 砂糖	牛乳 笹かまぼこ 鶏肉 豆腐 油揚げ	だけのこ 人参 えのきだけ みつば 干しいたけ	603 23.3 289
18	月	こえど 小江戸 カレーライス	てづくり 手作し福神漬け		ごはん さつま芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり ほうれん草 れんこん 根生菜 にんにく	629 21.1 291
19	火	うどんすき	きぬかつぎ ツナと野菜のごま酢和え		袋入り細粉うどん 里芋 白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ツナ 赤みそ	ほうれん草 白菜 長ねぎ えのきだけ 人参 切り干し大根 干しいたけ ゆず	609 26.0 349
20	水	お茶 マーブル食パン	さつま芋のクリーム煮 パリパリサラダ		お茶マーブル食パン さつま芋 煮し中華めん 米粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ 白薬 キャベツ コーン 人参 本しめじ	665 20.9 352
21	木	こま 五目 あんかけそば	きやま ちや 狭山茶ゼリーポンチ		煮し中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 なたね油	牛乳 うすら卵(缶) 豚肉	玉ねぎ もやし パイン缶 みかん缶 ラ・フランス缶 りんご缶 だけのこ 人参 チンゲン菜 根生菜 干しいたけ 粉寒天 にんにく せん茶	601 23.0 278
22	金	【金子まつり】 かんしや 甘藷ごはん	ほっけの唐揚げ みそ汁		精白米 さつま芋 なたね油 米粒麦 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 ほっけ 鶏肉 白みそ 赤みそ 油揚げ わかめ	白菜 長ねぎ 人参 ごぼう 本しめじ 干しいたけ	609 25.1 301
25	月	ビビンバ	こめこめん 米粉麺のスープ		ごはん 米粉めん なたね油 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 赤みそ	もやし 小松菜 チンゲン菜 人参 長ねぎ 根生菜 干しいたけ にんにく	626 29.3 331
26	火	もやしラーメン	にくだんご 肉団子のもち米蒸し みかん		ホットラーメン もち米 パン粉 でん粉 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	みかん もやし 玉ねぎ チンゲン菜 人参 根生菜 にんにく きくらげ	609 28.1 294
27	水	★わかめとしらすの ごはん	ちくわの甘辛煮 ごしる 貝汁		精白米 なたね油 米粒麦 白ごま 砂糖	牛乳 焼きちくわ 豆乳 鶏肉 白みそ 大豆 しらす干し 油揚げ 赤みそ わかめ	大根 ごぼう こんにゃく 小松菜 人参 長ねぎ	605 24.1 342
28	木	さやま茶揚げパン	とうふ だんご 豆腐団子のスープ ヨーグルト		ツイストパン なたね油 砂糖 香辛 でん粉	牛乳 ヨーグルト 豚肉 豆腐 うぐいすきなご 卵	白菜 小松菜 人参 だけのこ 長ねぎ 根生菜 せん茶	643 26.5 418
29	金	ごはん	さば 鯖のカレーみそ煮 こまつな 小松菜のひじき炒め かき卵汁		ごはん 砂糖 黒砂糖 でん粉 なたね油	牛乳 鯖 卵 かまぼこ 白みそ 油揚げ ひじき 花かつお	小松菜 ほうれん草 人参 根生菜	607 28.1 335
給食回数				《19回》			616 25.4 338	

※都合により献立を変更することがあります。

★・・・新メニュー