



7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	月	シシジューシー	あじの野菜あんかけ みそ汁		精白米 なたね油 米粒麦 白粉 米粉 砂糖	牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ 油揚げ わかめ 刻み昆布	人参 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ 根生麦 干しいたけ	620 27.8 310
2	火	汁なし担々麺	チャプチェ		蒸し中華めん ごま油 春雨 砂糖 でん粉 なたね油	牛乳 豚肉 豆乳 赤みそ	玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜 長ねぎ にら 干しいたけ 根生麦 にんにく	620 29.8 291
3	水	夏野菜カレー	ゆでとうもろこし (4年生皮むき)		ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 鶏肉	とうもろこし 玉ねぎ なす 完熟トマト かぼちゃ 人参 さやいんげん 根生麦 にんにく	666 22.4 264
4	木	フレッシュロール	トマトとチキンのペンネ ウインナーとキャベツのソテー		ペンネマカロニ フレッシュロール バター なたね油	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン	玉ねぎ 完熟トマト キャベツ 生マッシュルーム ピーマン ホールトマト にんにく	601 24.9 281
5	金	【七夕献立】 さっぱりちらし寿司	かぼちゃのみつがらめ 七タ汁		精白米 なたね油 砂糖 手延べそうめん バター 白ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 刻みのり	かぼちゃ れんこん 人参 小松菜 きゅうり 万能ねぎ みょうが かんぴょう 干しいたけ	637 20.4 297
8	月	ごはん	ヤンニョムチキン 五目野菜炒め トマトと冬瓜のスープ		ごはん なたね油 でん粉 米粉 春雨 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	とうがん キャベツ もやし 完熟トマト 小松菜 人参 にら にんにく 根生麦	680 27.4 286
9	火	鶏南蛮うどん	★ゴーヤとコーンの天ぷら 枝豆		袋入り地粉うどん 小麦粉 なたね油 米粉	牛乳 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 枝豆 長ねぎ コーン 人参 ゴーヤ	630 23.2 295
10	水	カレーピラフ	焼きウインナー ジュリエンスープ		精白米 米粒麦 バター なたね油	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン カナディアンベーコン	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム 人参 ズッキーニ ピーマン	647 28.4 274
11	木	子どもパン	焼きそば フルーツポンチ		蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	キャベツ もやし 玉ねぎ 白桃(缶) パイン(缶) りんご缶 みかん(缶) 人参	606 20.6 290
12	金	四川風 みそラーメン	ゆでじゃが芋 ビーフンのカラフル炒め		ホットラーメン じゃが芋 ビーフン なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン	キャベツ もやし 人参 長ねぎ にら 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 根生麦 にんにく	602 26.6 292
16	火	照り焼き チキンバーガー	ミラノ風野菜スープ		バーガーパン じゃが芋 なたね油 でん粉 砂糖 アルファベットマカロニ オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 完熟トマト 玉ねぎ ズッキーニ 人参 セロリ	642 26.8 305
17	水	【給食最終日】 ビビンバ	青菜と春雨のスープ		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	もやし 小松菜 チンゲン菜 人参 長ねぎ 根生麦 にんにく きくらげ	612 28.5 337
給食回数		《12回》			平均栄養量			630 25.0 294

※都合により献立を変更することがあります。

★・・・新メニュー



時間がたくさんある夏休み、親子でクッキングに挑戦してみませんか？
6月にこどもたちに人気のあったメニューです。とても簡単ですのでぜひ作ってみてください。

ポテト春巻き

【材料】 4人分(2本ずつ)
豚ひき肉 150g
じゃがいも 250g
玉ねぎ 100g みじん切り
油 2g
塩 1g
こしょう 少々
春巻きの皮 8枚
揚げ油

【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむき、火を通してつぶしておく
(茹でる、蒸す、レンジでチン→なんでも大丈夫です)
- ②玉ねぎ、ひき肉をよく炒める
- ③②に①を加え味付けをしタネを作る
- ④春巻きの皮に③をのせ包む
- ⑤油で揚げる(少ない油で揚げ焼きでも大丈夫です)