

8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			
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)	
28	水	ウイナーピラフ	鶏肉の黒酢ソースかけ 沢煮椀		精白米 米粒麦 でん粉 なたね油 砂糖 バター	牛乳 鶏肉 ウィンナー 赤みそ 白みそ	627 24.8 288
29	木	タンメン	パイナップル蒸しケーキ ミニトマト		ホットラーメン 小麦粉 砂糖 バター でん粉 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 卵	608 24.7 317
30	金	和風ドライカレー	コーンスープ ヨーグルト		ごはん なたね油 小麦粉	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鶏肉 ベーコン	634 29.4 363
給食回数		《3回》		平均栄養量			623 25.7 323

9月のこんだて表

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)	
2	月	野菜のかき揚げ丼	ツナ入り切干大根のきめ煮 みそ汁		煮ごはん 小麦粉 じゃが芋 なたね油 でん粉 砂糖	牛乳 ツナ 赤みそ 白みそ 油揚げ 凍り豆腐 わかめ	651 20.0 332
3	火	シュガートースト	★きのこのバター醤油ペンネ ズッキーニのホットサラダ		ペンネマカロニ バター グラニュー糖 なたね油 オリーブ油 イギリス食パン 砂糖	牛乳 ベーコン	493 17.8 260
4	水	梅昆布ごはん	チキンごぼう 冬瓜入りごまみそ汁		精白米 でん粉 なたね油 米粒麦 もちきび 砂糖 白ごま	牛乳 鶏肉 肉 白みそ 油揚げ 刻み昆布	605 27.1 307
5	木	ジャージャーメン	青菜の炒めもの		蒸し中華めん ごま油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ ハジみそ ベーコン	608 29.7 320
6	金	★ガパオ風ごはん	米粉麺のスープ		ごはん 米粉めん なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	596 26.6 269
9	月	【重陽の節句献立】 菊花ごはん	イカのかりん揚げ が煮椀		精白米 なたね油 米粒麦 でん粉 米粉 砂糖	牛乳 イカ 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	603 27.9 305
10	火	もやしラーメン	かぼちゃの包み揚げ ミニトマト		ホットラーメン 香辛きの皮 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 チーズ	607 24.1 320
11	水	カレーライス	グリル野菜		ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 オリーブ油	牛乳 豚肉 ウィンナー	671 24.1 269
12	木	黒糖パン	なすのミートグラタン 野菜スープ		黒砂糖パン じゃが芋 ツイストマカロニ なたね油 小麦粉 オリーブ油	牛乳 豚肉 チーズ カナディアンベーコン ベーコン	602 25.8 365
13	金	【3年社会科見学】 ごはん	焼肉 炒めナムル トマトと冬瓜のスープ		ごはん 春雨 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	607 28.8 288
17	火	【お月見献立】 こぎつねご飯	ちくわのごま揚げ お月見汁		精白米 白玉団子 なたね油 小麦粉 米粒麦 米粉 砂糖 黒ごま	牛乳 焼きたちくわ 油揚げ 鶏肉	649 22.5 305
18	水	マーブル食パン	ポークチャップ モロヘイヤ入りスープ		マーブル食パン アルファベットマカロニ 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン サワークリーム	662 32.0 321
19	木	鶏梅 そばろごはん	こんにゃくの五目炒め みそ汁		ごはん なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ 油揚げ	657 28.6 357
20	金	子どもパン	焼きそば 梨入りフルーツポンチ		蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	622 20.8 289
24	火	きのこうどん	青のりポテト きゅうりのしょうゆ漬		袋入り寒粉うどん じゃが芋 なたね油	牛乳 鶏肉 油揚げ あおさ	585 21.1 302
25	水	塩味ピラフ	★さばのトマトソースかけ ジュリエンスープ		精白米 米粒麦 なたね油 でん粉 米粉 バター オリーブ油	牛乳 鯖 鶏肉 ベーコン	646 28.3 268
26	木	ピーズ ミートサンド	鶏肉のパンブキンシチュー		コッペパン 小麦粉 バター なたね油 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 生クリーム	613 27.1 350
27	金	ごはん	酢鶏 チョレギサラダ 春雨スープ		ごはん でん粉 なたね油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉 鶏肉 刻みのり	633 27.2 304
30	月	パエリア	ベーコンとじゃが芋のスープ ヨーグルト		精白米 じゃが芋 米粒麦 バター オリーブ油 なたね油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 イカ むきえび ベーコン	607 29.6 356
給食回数		《19回》		平均栄養量			617 25.3 310

※都合により献立を変更することがあります。

★…新メニュー