



# こんだてひょう



2024年

小山中央小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	玄米入りご飯	牛乳	カレー麻婆豆腐 カリカリじゃこサラダ 柿	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 玄米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白いりごま	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干し椎茸 いら にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ だいこん かき	589 kcal 25.2 g 19.6 g 2.2 g
2 水	秋の香りピラフ	牛乳	豆と麦のミネストローネ さつま芋チップス 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこまめ(乾) チーズ	精白米 米油 大麦 三温糖 有塩バター シエルマカロニ さつま芋 揚げ油 グラニュー糖	玉ねぎ にんじん しだいけ エリンギ さやいんげん にんにく セロリー トマト缶 キャベツ パセリ	626 kcal 21.7 g 20.0 g 2.5 g
3 木	ターメリックライス ハッシュドポーク	牛乳	コールスローサラダ りんご	牛乳 豚肉	精白米 米油 上白糖 じゃが芋 有塩バター 小麦粉 三温糖 米粉 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン パセリ りんご	632 kcal 19.5 g 21.2 g 2.3 g
4 金	フレンチトースト	牛乳	マカロニスープ さつ豆サラダ みかん	牛乳 調理用牛乳 冷凍卵液 豚肉 ひよこまめ(乾) ツナ水煮	食パン 三温糖 有塩バター 米油 シエルマカロニ さつま芋	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー コーン こまつな みかん	532 kcal 20.7 g 17.7 g 2.3 g
7 月	菜飯	牛乳	揚げ豆腐 なめこの味噌汁 野菜のからし和え	牛乳 鶏ひき肉 たまご しぼり豆腐 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 乾燥カットわかめ 赤みそ	精白米 白ごま 米油 上白糖 三温糖	干し椎茸 玉ねぎ なめこ にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	530 kcal 25.2 g 18.5 g 2.4 g
8 火	ガーリックライス	牛乳	さつま芋シチュー 海藻サラダ みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげんパスタ 調理用牛乳 ピザチーズ 海藻ミックスわかめ(乾)	精白米 オリーブ油 米油 さつま芋 米粉 ごま油 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ にんじん こまつな だいこん キャベツ コーン きゅうり みかん	670 kcal 23.7 g 20.8 g 2.5 g
9 水	ご飯	牛乳	鮭のレモン塩麹焼き 野菜とお麩のまろやか豆乳汁 シャキシャキ梅サラダ	牛乳 さけ 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 豆乳 刻みのり	精白米 米油 焼きふ 三温糖 ごま油	レモン にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい こまつな 切干大根 きゅうり もやし 梅肉	558 kcal 31.1 g 16.6 g 2.4 g
10 木	ビビンバ	牛乳	わかめスープ 黒糖ピーズ	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ 炒り大豆	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま 上白糖 黒砂糖	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし こまつな 玉ねぎ ねぎ	587 kcal 26.8 g 20.8 g 2.6 g
11 金	じゃこ入りわかめご飯 <b>日本味めぐり給食 埼玉</b>	牛乳	<b>ゼリーフライ</b> 白菜と豆腐のスープ 和風ツナサラダ	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこおから 厚けすり 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 ツナ水煮	精白米 白ごま じゃが芋 米油 でんぷん 揚げ油 三温糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ はくさい えのきたけ こねぎ きゅうり キャベツ レモン	554 kcal 19.7 g 17.9 g 2.5 g
15 火	ゆかりご飯 <b>十三夜</b>	牛乳	<b>いがり揚げ</b> かき玉汁 キャベツのおかか和え	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 しぼり豆腐 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご 糸けすり	精白米 パン粉(乾燥) ごま油 でんぷん そうめん(乾) 揚げ油	ゆかり にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ えのきたけ 万能ねぎ キャベツ こまつな	606 kcal 25.6 g 22.3 g 2.4 g
16 水	塩コーンバターラーメン	牛乳	五平餅(アルファ化米) 大根のゆず和え みかん	牛乳 豚肉 赤みそ	冷凍ラーメン 米油 有塩バター ごま油 アルファ化米 上白糖 白ねりごま 三温糖	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ いら コーン だいこん きゅうり ゆず果汁 みかん	545 kcal 20.8 g 15.9 g 2.5 g
17 木	ごまご飯	牛乳	焼きししゃも 肉じゃが 柿サラダ	牛乳 ししゃも 豚肉 厚けすり	精白米 白いりごま 黒ごま 米油 じゃが芋 三温糖 つきこんにゃく	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり かき	562 kcal 23.0 g 16.1 g 1.9 g
18 金	<b>五目栗おこわ</b> <b>食育の日</b>	牛乳	<b>鱈のごまみそ焼き</b> すまし汁 青菜のお浸し	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 赤みそ 糸けすり 厚けすり 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米 もち米 むきく 三温糖 米油 白すりごま	干し椎茸 たけのこ にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな もやし	590 kcal 28.9 g 20.7 g 2.7 g
21 月	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き 豚汁 白菜の即席漬	牛乳 さんま 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 糸けすり 白みそ 赤みそ	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 三温糖 白いりごま 米油 じゃが芋 こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり	686 kcal 27.2 g 28.7 g 2.5 g
22 火	焼き豚チャーハン	牛乳	いら玉スープ じゃが芋と大豆の味噌がらめ みかん	牛乳 豚肉 焼き豚 絹ごし豆腐 赤みそ たまご 大豆(乾)	精白米 ごま油 米油 白いりごま でんぷん 揚げ油 じゃが芋 三温糖	干し椎茸 にんじん たけのこ 玉ねぎ グリーンピース えのきたけ いら しょうが みかん	625 kcal 23.7 g 22.1 g 2.6 g
23 水	ココアパン	牛乳	魚のパン粉焼き 米粉のクリームスープ 野菜のピクルス	牛乳 ホキ 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	ココアパン パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃが芋 米粉 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん パセリ だいこん きゅうり 赤パプリカ	575 kcal 30.4 g 21.3 g 2.6 g
24 木	豚キムチ丼	牛乳	もやしの中華スープ 焼きりんご	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 乾燥カットわかめ	精白米 米油 三温糖 でんぷん 白ごま ごま油 グラニュー糖 有塩バター	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ はくさい(キムチ漬) いら もやし ねぎ りんご	639 kcal 25.0 g 21.2 g 2.5 g
25 金	<b>ガルバンゾーカレーライス</b> <b>運動会応援献立</b>	牛乳	コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ひよこまめ(乾) 国産白いんげん 寒天	精白米 米油 じゃが芋 三温糖 米粉 上白糖	にんにく しょうが コーン セロリー 玉ねぎ にんじん りんごジャム キャベツ きゅうり ぶどうジュース	622 kcal 21.3 g 14.6 g 2.4 g
29 火	コムチェン(ベトナム風チャーハン) <b>世界味めぐり給食 ハトナム</b>	牛乳	フォー・ガー(鶏肉のフォー) スパイシーポテト みかん	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	精白米 米油 じゃが芋 揚げ油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース たけのこ もやし 干し椎茸 いら みかん	564 kcal 19.9 g 18.4 g 2.4 g
30 水	ご飯	牛乳	焼き豆腐の味噌そぼろ煮 野菜の甘酢和え りんご	牛乳 焼き豆腐 鶏ひき肉 白みそ	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん いら えのきたけ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり りんご	585 kcal 27.4 g 18.6 g 2.3 g
31 木	きのこウィンナーのナポリタン	牛乳	大根サラダ パンキンケーキ	牛乳 豚ひき肉 ウィンナー たまご 乾燥カットわかめ 生クリーム 調理用牛乳	米油 三温糖 白いりごま スパゲティ ごま油 バイオレット粉 上白糖 有塩バター 粉糖	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ トマト缶 ピーマン きゅうり キャベツ だいこん かぼちゃ	641 kcal 22.3 g 21.8 g 2.6 g