

2024年



こんだてひょう



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 水	大豆入りひじきご飯 八十八夜	牛乳	ちくわのお茶揚げ むらくも汁 キャベツの酢味噌和え	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干ひじき 大豆(乾) 焼き竹輪 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご 白みそ	精白米 米油 三温糖 小麦粉 でんぷん 揚げ油 白すりごま	にんじん 干し椎茸 さやいんげん えのきたけ 玉葱 万能ねぎ もやし きゅうり キャベツ	567 kcal 25.5 g 20.7 g 2.7 g
2 木	ミルクパン	牛乳	魚のパン粉焼き ひよこ豆のトマトシチュー ニューサマーオレンジ	牛乳 メルルーサ 鶏肉 ひよこまめ(乾) 生クリーム	ミルクパン 上新粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉(乾燥) 米油 じゃがいも 三温糖	玉葱 にんじん ニューサマーオレンジ	581 kcal 29.2 g 19.3 g 2.5 g
7 火	グリーンピース入りわかめご飯	牛乳	焼きししゃも 新じゃがのそぼろ煮 野菜のレモン和え	牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 鶏ひき肉 厚けすり	精白米 米油 じゃがいも つきこんにやく 三温糖 でんぷん	グリーンピース にんじん 玉葱 さやいんげん きゅうり キャベツ レモン果汁	543 kcal 23.4 g 13.3 g 2.3 g
8 水	ターメリックライス アスパラクリームソース	牛乳	大豆とわかめのサラダ カラマンダリン	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 乾燥カットわかめ 大豆(乾)	精白米 米油 米粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく 玉葱 もやし にんじん しめじ だいこん きゅうり カラマンダリン	554 kcal 22.0 g 16.0 g 1.9 g
9 木	中華おこわ	牛乳	いかの松笠焼き チンゲン菜と豆腐のスープ 大根のゆかり和え	牛乳 豚肉 焼き豚 いか あおのり 鶏肉 絹ごし豆腐	もち米 精白米 米油、三温糖、ごま油	にんじん 干し椎茸 ねぎ ただのこ だいこん しょうが 玉葱 コーン チンゲン菜 きゅうり ゆかり	486 kcal 27.4 g 13.8 g 2.6 g
10 金	山菜うどん 日本味めぐり給食 埼玉	牛乳	味噌ポテト 磯香和え 美生柑	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 刻みのり	冷凍うどん 揚げ油 じゃがいも 上白糖 ホットケーキミックス でんぷん	にんじん 玉葱 山菜(水煮) はくさい ただのこ ねぎ こまつな もやし 美生柑	525 kcal 19.4 g 20.9 g 2.8 g
13 月	ご飯	牛乳	カレー麻婆豆腐 もやしのナムル ニューサマーオレンジ	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白すりごま	しょうが にんにく ただのこ 干し椎茸 いら にんじん ねぎもやし きゅうり ニューサマーオレンジ	570 kcal 25.0 g 19.7 g 2.2 g
14 火	じゃこチャーハン	牛乳	ビーフンスープ お好みポテト	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ あおのり 糸けすり	精白米 米油 ビーフン ごま油 じゃがいも 揚げ油 三温糖	にんじん 干し椎茸 玉葱 グリーンピース もやし キャベツ 干し椎茸 いら にんじん	561 kcal 19.6 g 19.2 g 2.6 g
15 水	ゆかりご飯 日本味めぐり給食 鹿児島	牛乳	鶏肉の香味焼き さつま汁 キャベツのおかか和え	牛乳 鶏肉 白みそ 厚けすり 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり	精白米 白いりごま 米油 じゃがいも こんにやく	ゆかり しょうが にんにく だいこん ごぼう にんじん キャベツ こまつな	594 kcal 25.9 g 20.7 g 2.5 g
16 木	セルフフィッシュバーガー	牛乳	ポトフ りんごのコンポート	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉	柏パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 揚げ油 米油 じゃがいも	にんじん 玉葱 セロリー キャベツ こまつな りんごのコンポート	636 kcal 31.4 g 22.5 g 2.6 g
17 金	ご飯 食育の日	牛乳	かつおのごま味噌がらめ 卵とわかめのスープ 野菜のわさび和え	牛乳 かつお 糸けすり 赤みそ 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご 乾燥カットわかめ	精白米 でんぷん 揚げ油 じゃがいも 三温糖 白ごま	しょうが にんじん 玉葱 えのきたけ キャベツ だいこん きゅうり	633 kcal 27.8 g 20.1 g 2.6 g
20 月	ご飯	牛乳	鱈の味噌マヨネーズ焼き 白菜と豆腐のすまし汁 野菜のごま和え	牛乳 さわら 白みそ 厚けすり 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 三温糖 白すりごま 白いりごま	にんじん はくさい えのきたけ こねぎ もやし こまつな	528 kcal 27.2 g 19.2 g 2.5 g
21 火	ジャンバラヤ 世界味めぐり給食 アメリカ	牛乳	クラムチャウダー 野菜のピクルス	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン あさりむきみ 牛乳(調理用) 生クリーム	精白米 米油 三温糖 じゃがいも 米粉 上白糖	にんにく 玉葱 にんじん コーン トマト缶 パセリ 青ピーマン 黄ピーマン だいこん きゅうり	583 kcal 23.4 g 19.7 g 2.6 g
22 水	玄米入りご飯	牛乳	家常豆腐 切干大根のサラダ カラマンダリン	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ	精白米 玄米 米油 じゃがいも 三温糖 でんぷん ごま油 白いりごま	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 なめこ もやし にんじん 切干大根 きゅうり ｶﾞ・ﾏﾝﾀﾞﾘﾝ	603 kcal 25.5 g 20.3 g 2.5 g
23 木	菜飯	牛乳	干草焼き なめこの味噌汁 野菜のからし和え	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 しぼり豆腐 たまご 煮干し 油揚げ 白みそ 赤みそ 乾燥カットわかめ	精白米 白ごま 米油 三温糖	玉葱 にんじん こまつな だいこん もやし	541 kcal 25.7 g 18.8 g 2.5 g
24 金	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	コールスローサラダ 米粉入り抹茶ケーキ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 たまご 牛乳(調理用) 生クリーム	米油 三温糖 小麦粉 スパゲッティ 上白糖 ノンエッグマヨネーズ 上新粉 甘納豆 粉糖	にんにく にんじん 玉葱 しめじ トマト缶 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 パセリ	648 kcal 22.8 g 23.1 g 2.6 g
27 月	ごまご飯 世界味めぐり給食 韓国	牛乳	タットリタン 野菜の甘酢和え 河内晩柑	牛乳 鶏もも肉	精白米 白いりごま 黒ごま 米油 三温糖 じゃがいも 春雨 白ごま	にんにく にんじん 玉葱 ねぎ いら キャベツ だいこん きゅうり 河内晩柑	550 kcal 18.9 g 13.7 g 2.0 g
28 火	キムチチャーハン	牛乳	中華風コーンスープ 豆かりんとう	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 大豆(乾)	精白米 米油 三温糖 ごま油 でんぷん さつまいも 揚げ油 黒ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ いら はくさい(キムチ漬け) 玉葱 コーン こまつな	616 kcal 23.1 g 21.7 g 2.6 g
29 水	セサミトースト	牛乳	マカロニスープ フレンチサラダ ミニトマト	牛乳 豚肉	食パン 有塩バター 上白糖 白すりごま 白ごま 米油 シェルマカロニ 三温糖	玉葱 にんじん キャベツ セロリー こまつな きゅうり あまなつ缶 ミニトマト	463 kcal 16.2 g 20.1 g 2.5 g
30 木	ねぎ塩豚丼	牛乳	莖わかめサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ 塩蔵きわかめ 寒天	精白米 米油 でんぷん ごま油 三温糖 白いりごま 上白糖	にんにく ねぎ もやし 玉葱 にんじん いら だいこん ｷﾞﾔｯ ﾘﾝｺﾞ缶 きゅうり りんごジュース	588 kcal 22.6 g 17.9 g 2.5 g
31 金	ピーンズキーマカレー	牛乳	コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾)	精白米 米油 三温糖 米粉	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん コーン トマト缶 りんごジャム ｷﾞﾔｯ ﾘﾝｺﾞ 冷凍みかん	607 kcal 21.8 g 16.5 g 2.6 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。