

小学校 令和4年度 5月こんだて表

狭山市立学校給食センター

日	曜	こんだてめい	しょくひんめい	エネルギーたんぱく質	
2	月	牛乳	(主食) さやまちゃたきこみごはん	米、もち米、狭山茶パウダー、狭山茶、鶏肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	650 kcal 24.7 g
			(副菜) わかたけじる	型抜きかまぼこ、大根、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、わかめ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) おさかなメンチカツ	お魚メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) かしわもち	柏餅	
6	金	牛乳	(主食) ごはん	米	584 kcal 21.7 g
			(副菜) しんたまねぎのみそしる	玉ねぎ、人参、長ねぎ、油揚げ、カット豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) レンコンつくね(2)	レンコン入りつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) はりはりづけ	切干大根、きゅうり、人参、もやし、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま	
9	月	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	695 kcal 24.5 g
			(副菜) グヤーシュ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ダイストマト、赤ピーマン、にんにく、パプリカ、一味唐辛子、デミグラスソース、砂糖、ケチャップ、塩、白胡椒、オニオンパウダー、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) かぼちゃコロッケ	南瓜コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	鶏肉、キャベツ、コーン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
10	火	牛乳	(主食) ごはん	米	595 kcal 25.1 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) にくどうふ	カット豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、さつま揚げ、根生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油、じゃが芋でん粉、だし昆布、かつお節、塩	
			(副菜) みしょうかん	美生柑	
11	水	牛乳	(主食) ごはん	米	618 kcal 25.3 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、トック、玉ねぎ、人参、青梗菜、しめじ、しょうゆ、白胡椒、塩、清酒、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、菜種油	
			(主食) ぶたキムチ	豚肉、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、菜種油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) さんしょくナムル	小松菜、もやし、人参、ごま、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、ごま油、砂糖	
12	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	583 kcal 28.0 g
			(副菜) かきたまじる	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主食) あじのいちやぼし	あじの一夜干し、菜種油	
			(副菜) かわりきんぴら	さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
13	金	牛乳	(主食) タンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、ごま油、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	613 kcal 23.5 g
			(主食) しゅうまい(2)	しゅうまい	
			(副菜) きゅうりのピリからづけ	きゅうり、大根、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
			(副菜) れいとうピーチ	黄桃	
16	月	牛乳	(主食) ごはん	米	591 kcal 24.7 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、大根、人参、油揚げ、カット豆腐、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主食) そぼろごはんのぐ	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(副菜) ひじきのあえもの	ひじき、小松菜、もやし、コーン、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢、塩	
17	火	牛乳	(主食) スラッピージョー	コッペパンスライス、豚肉、ウインナーソーセージ、人参、玉ねぎ、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、砂糖、ウスターソース、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、塩	603 kcal 23.1 g
			(副菜) やさいのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) しらたまフルーツポンチ	みかん、パイン、カラフル白玉	
			(主食) ごはん	米	
19	木	牛乳	(副菜) じゃがだんごじる	いももち、人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、小松菜、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	589 kcal 24.9 g
			(主食) モウカのたつたあげ	モウカ竜田揚げ、菜種油	
			(副菜) ごもくにまめ	豚肉、大豆、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主食) ごはん	米	
20	金	牛乳	(副菜) あっさりじる	豚肉、ごぼう、人参、豆苗、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	608 kcal 22.4 g
			(主食) さばのさいきょうやき	さばの西京漬け、菜種油	
			(副菜) おひたし	ほうれん草、えのきたけ、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
			(主食) ごはん	米	
23	月	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	702 kcal 26.1 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜	
			(主食) ハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) アスパラサラダ	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	

日	曜	こんだてめい		しょくひんめい		エネルギー たんぱく質
24	火	牛乳	(主食) ごはん	米		589 kcal 21.9 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、キャベツ、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉		
			(主菜) ビビンバ	豚肉、大豆もやし、ピーマン、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、清酒、じゃが芋でん粉		
			あじさいゼリー	あじさいゼリー		
25	水	牛乳	(主食) かきたまうどん	地粉うどん、卵、鶏肉、カット豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸、菜種油、一味唐辛子、しょうゆ、塩、清酒、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布		632 kcal 28.2 g
			(主菜) さやまちゃあげ	笹かまぼこ、小麦粉、塩、狭山茶、菜種油		
			(副菜) いとこんにゃくのあまからいため	豚肉、根生姜、人参、さやいんげん、こんにゃく、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油		
26	木	牛乳	(主食) ごはん	米		587 kcal 25.3 g
			(副菜) こまつなのみそしる	小松菜、もやし、大根、長ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布		
			(主菜) いわしのしょうがに	いわしの生姜煮		
			(副菜) やさいいため	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉		
27	金	牛乳	(主食) ポークカレーライス	麦ご飯、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、濃厚ソース、塩、菜種油、砂糖、カレー粉、小麦粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、オニオンパウダー		709 kcal 23.0 g
			(副菜) だいこんサラダ	大根、きゅうり、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
30	月	牛乳	(主食) くらパン	黒パン		678 kcal 25.8 g
			(副菜) いろいろやさいのチャウダー	ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、さやいんげん、コーンペースト、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜		
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油		
			(副菜) キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖		
31	火	さやまちゃ	(主食) ごはん	米		502 kcal 23.5 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ		
			(主菜) かつおのりょうしあげ	かつお漁師揚、菜種油		
			(副菜) こうやどうふとこまつなのいためもの	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、人参、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩		

18回	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	618kcal	24.5g	29%	340mg	2.7mg	219μg	0.52mg	0.51mg	23mg	2.3g	4.5g

材料の都合により献立は変更することがあります。

はし箱セットは毎日きれいにしておきましょう。

※給食では一般に流通している安全な食材を使用しています。詳しくは狭山市公式ホームページをご覧ください。⇒<http://www.city.sayama.saitama.jp/>

※マークの説明

主食：ごはん・パン・めんを使った料理 主菜：肉・魚・卵・大豆などを使った料理 副菜：野菜・いも・かいそうを使った料理

※加工食品は、メーカーにおいて、同一ラインで原因食品（アレルギー）を含む製品を製造している可能性があります。

※海産物には、えび・かに等が含まれている可能性があります。