

# 小学校 令和4年度 9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	金	牛乳	(主食) ごはん	米	563 kcal 24.3 g
			(副菜) とうもろこしあさりじる	鶏肉、大根、人参、豆苗、長ねぎ、竹の子、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(主菜) 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) ごまみそあえ	ほうれん草、キャベツ、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
5	月	牛乳	(主食) ごはん	米	570 kcal 22.1 g
			(副菜) とうふとわかめのみそじる	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、人参、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) レンコンつくねのあますあんかけ(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) あおなのにびたし	ほうれん草、小松菜、もやし、人参、えのきだけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩	
6	火	コーヒーマイルク	(主食) ナン	ナン	630 kcal 27.0 g
			(副菜) ポテトのイタリアンふう	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、サイノメチーズ、鶏がら、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) ドライカレー	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、菜種油、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、濃厚ソース、コンソメ、白胡椒、赤ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉	
			れいとうみかん	みかん	
7	水	牛乳	(主食) ごはん	米	658 kcal 27.6 g
			(副菜) ぐたくさんみそじる	玉ねぎ、油揚げ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) さばのぶんかぼし	さばの文化干し、菜種油	
			(副菜) だいずとひじきのもの	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
8	木	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	631 kcal 22.4 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、ABCマカロニ、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、にんにく、ケチャップ、ダイズトマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) しろみざかなフリッター(2)	白身魚フリッター、菜種油	
			(副菜) みずなサラダ	水菜、大根、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
9	金	牛乳	(主食) ごはん	米	586 kcal 21.7 g
			(副菜) こうやどうふのみそじる	小松菜、玉ねぎ、大根、長ねぎ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) うさぎがたハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ、菜種油、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
			(副菜) きくいりおひたし	菊、豆苗、人参、もやし、しょうゆ、みりん、塩、かつお節、だし昆布	
12	月	牛乳	(主食) おさつごまパン	おさつごまパン	623 kcal 22.0 g
			(副菜) たまねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、白胡椒、塩、オニオンパウダー、コンソメ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) やきウインナー(2)	ウインナー、菜種油	
			(副菜) カラフルサラダ	キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
13	火	牛乳	(主食) とりごぼうごはん	米、もち米、鶏肉、ごぼう、人参、だし昆布、かつお節、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	611 kcal 25.6 g
			(副菜) なすのみそじる	なす、もやし、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あじフライ	鱈フライ、菜種油、クラス別ソース	
			れいとうりんご	りんご	
14	水	牛乳	(主食) ごはん	米	594 kcal 21.1 g
			(副菜) トックスープ	鶏肉、トック、人参、青梗菜、玉ねぎ、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	
			(主菜) マーボーどうふ	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、にら、干し椎茸、竹の子、にんにく、根生姜、ラー油、じゃが芋でん粉、しょうゆ、清酒、赤みそ、菜種油、ごま油、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、人参、ローリエの葉	
			(副菜) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、人参、きゅうり、ナムルドレッシング	
15	木	牛乳	(主食) ごはん	米	593 kcal 25.9 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、大根、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) あぶたまどんのぐ	焼き竹輪、玉ねぎ、油揚げ、さやいんげん、焼きふ、しらたき、卵、かつお節、だし昆布、砂糖、しょうゆ、みりん	
			(副菜) えだまめとひじきのサラダ	枝豆、ひじき、キャベツ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢	
16	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	652 kcal 23.7 g
			(主菜) むしぎょうざ(2)	餃子	
			フルーツカクテル	カクテルゼリー、パイナップル、みかん	
20	火	牛乳	(主食) ごはん	米	643 kcal 22.4 g
			(副菜) やさいわん	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さんまのかばやき	さんまでん粉付き、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、根生姜、じゃが芋でん粉	
			(副菜) くきわかめのいためもの	莖わかめ、ハム、菜種油、コーン、人参、ごま、しょうゆ、みりん、ごま油	

ちょうようのせつく・しゅうごやこんだて

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
21	水	(主食) ごはん	米	640 kcal 28.7 g
		(副菜) きのこのみそしる	しめじ、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) ぶたにくのしょうがやき	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
		(副菜) きりぼしだいこんのサラダ	切干大根、きゅうり、人参、和風ドレッシング	
22	木	(主食) ポークカレーライス	米、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	681 kcal 24.4 g
		(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	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
27	火	(主食) ごはん	米	605 kcal 23.7 g
		(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、人参、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
		(主菜) あつあげのごもくに	生揚げ、豚肉、玉ねぎ、竹の子、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、清酒、塩、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
		(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごま、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖	
28	水	(主食) なすのかけじるうどん	地粉うどん、豚肉、しめじ、なす、油揚げ、長ねぎ、小松菜、人参、みりん、しょうゆ、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、砂糖	604 kcal 24.4 g
		(主菜) いそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、塩、菜種油	
		(副菜) きゅうりのピリからづけ	きゅうり、キャベツ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
29	木	(主食) ごはん	米	608 kcal 22.6 g
		(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、もやし、人参、干し椎茸、キャベツ、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、鶏がら、しょうゆ、菜種油、塩、玉ねぎ、根生姜	
		(主菜) ブルコギ	豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、青梗菜、砂糖、しょうゆ、清酒、菜種油、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、コチジャン	
		れいとうみかん	みかん	
30	金	(主食) ごはん	米	605 kcal 27.8 g
		(副菜) つみっこじる	豚肉、すいとん、大根、人参、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布	
		(主菜) カマスのさいきょうやき	ミナミカゴカマス西京漬、菜種油	
		(副菜) かわりきんぴら	さつまいも、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	

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
	617kcal	24.3g	28%	333mg	2.8mg	222μg	0.55mg	0.52mg	26mg	2.3g	4.8g

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もってきましょう。

※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。