

小学校 令和4年度10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	
3	月	牛乳	(主食) ごはん	米	671 kcal 24.8 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) チキンなんばん	鶏肉、清酒、塩、白胡椒、小麦粉、菜種油、砂糖、穀物酢、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、きゅうり、玉ねぎ、赤ピーマン、マヨネーズ	
			(副菜) ひじきのあえもの	ひじき、キャベツ、人参、もやし、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢、塩	
4	火	牛乳	(主食) ごはん	米	610 kcal 27.9 g
			(副菜) さわにわん	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、糸かまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(主菜) さばのガーリックやき	さばのガーリック漬け、菜種油	
			(副菜) こうやどうふとこまつなのいためもの	豚肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、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	
5	水	牛乳	(主食) ホットドック	コッパンスライス、ウインナーソーセージ、菜種油、クラス別ケチャップ	600 kcal 23.3 g
			(副菜) ポトフ	鶏肉、かぼちゃボール、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) フルーツポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、マスカットゼリー	
			(副菜) きんぴらラーメン	ホット中華めん、豚肉、ごぼう、人参、長ねぎ、なると、竹の子、小松菜、ごま油、ごま、しょうゆ、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、清酒、一味唐辛子、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	
6	木	牛乳	(主菜) しゅうまい(2)	しゅうまい	614 kcal 25.0 g
			(副菜) とうみょうのいためもの	人参、豆苗、もやし、オイスターソース、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
			(主菜) さといもごはん	米、もち米、鶏肉、人参、里芋、干し椎茸、油揚げ、さやいんげん、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	
			(副菜) ごじる	豚肉、菜種油、人参、大根、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
7	金	牛乳	(主菜) とりつくねのあますあんかけ(2)	レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	630 kcal 26.6 g
			(副菜) きよほう(2)	巨峰	
			(主菜) ごはん	米	
			(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	
11	火	牛乳	(主菜) さげのさいきょうやき	鮭の西京漬け、菜種油	583 kcal 27.5 g
			(副菜) こんぶのいためもの	鶏肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
			(主菜) ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	
			(副菜) ごはん	米	
12	水	牛乳	(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	644 kcal 30.2 g
			(主菜) おろしやきにく	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、大根、砂糖、ラー油、菜種油、清酒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ひじきのなないろに	鶏肉、ひじき、さつま揚げ、人参、枝豆、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ごはん	米	
13	木	牛乳	(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、長ねぎ、青梗菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	612 kcal 25.8 g
			(主菜) ぶたキムチ	豚肉、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	
			(主菜) ごはん	米	
14	金	牛乳	(主菜) チキンカレーライス	米、鶏肉、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、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	653 kcal 22.1 g
			(副菜) げんきサラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
			(主菜) プルーンヨーグルト	プルーンヨーグルト	
			(主菜) ごはん	米	
17	月	牛乳	(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、もやし、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	693 kcal 25.9 g
			(主菜) さんまのしせんふう	さんまでん粉付き、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、根生姜、長ねぎ、トウバンジャン	
			(副菜) チンジャオロースー	豚肉、ピーマン、赤ピーマン、竹の子、長ねぎ、根生姜、オイスターソース、清酒、砂糖、菜種油、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
			(主菜) ごはん	米	
18	火	牛乳	(副菜) まだいのみそしる	鯛、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、えのきたけ、清酒、根生姜、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	561 kcal 25.1 g
			(主菜) 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、塩、だし昆布、かつお節	
			(副菜) はくさいのおひたし	白菜、キャベツ、人参、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
			(主菜) ごはん	米	
19	水	牛乳	(副菜) けんちんじる	大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	591 kcal 26.9 g
			(主菜) おやこに	鶏肉、玉ねぎ、人参、かまぼこ、油揚げ、しらたき、卵、砂糖、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(副菜) ごまみそあえ	ほうれん草、キャベツ、大豆もやし、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
			(主菜) ごはん	米	
20	木	のむヨーグルト	(主菜) やまがたしょくパン	山型食パン	588 kcal 21.3 g
			(副菜) マカロニスー	ABCマカロニ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、白菜、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 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) フレンチサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			(副菜) いちごジャム	いちごジャム	
21	金	牛乳	(主菜) とりなんばんうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、長ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、一味唐辛子、菜種油、塩	664 kcal 24.9 g
			(主菜) 黒はんぺんフライ	黒はんぺんフライ、菜種油	
			(副菜) だいこんサラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	

※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

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	月	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	666 kcal 28.3 g
			(副菜) クリームシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) フィレオチキン	フィレオチキン、菜種油	
			(副菜) にんじんのいためサラダ	人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まろろフレーク油漬け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	
25	火	牛乳	(主食) ごはん	米	577 kcal 25.5 g
			(副菜) とうふのみそしる	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(副菜) いわしのみそれに	いわしのみそれに	
			(副菜) きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま、一味唐辛子	
26	水	牛乳	(主食) ごはん	米	627 kcal 23.8 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、白菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、ごま油、塩、白胡椒	
			(副菜) マーボーどうふ	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、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、砂糖、トウバンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
			(副菜) りんご	りんご、塩	
27	木	牛乳	(主食) ごはん	米	657 kcal 28.0 g
			(副菜) タンダのさんさいじる	豚肉、えのきたけ、干し椎茸、わらび・しめじ・なめこミックス、白菜、竹の子、ごぼう、長ねぎ、かつお節、だし昆布、白みそ、赤みそ、みりん、根生姜、砂糖、コチジャン、ねりごま、菜種油	
			(副菜) ノギヤのべんとうふう とりのてりやき	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、根生姜、菜種油、すりおろしりんご、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉、山椒	
			(副菜) くきわかめのピリからいため	茎わかめ、さつま揚げ、こんにゃく、かつお節、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、トウバンジャン	
28	金	牛乳	(主食) カレーうどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、さやいんげん、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、小麦粉、カレー粉、清酒、塩、かつお節、だし昆布	708 kcal 25.7 g
			(副菜) にくまん	肉まん	
			(副菜) こんにゃくサラダ	青梗菜、白こんにゃく、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油、みりん、穀物酢、塩、ごま	
			(副菜) こどもパンスライス	子供パンスライス	
31	月	牛乳	(主食) たまねぎスープ	ベーコン、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	643 kcal 25.2 g
			(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) とりにくのトマトに	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、人参、バター、白胡椒、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、トマトフォンデュ、ウスターソース、粉チーズ、菜種油、塩	
			(副菜) こどもパンスライス	子供パンスライス	

20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
	630kcal	25.7g	29%	343mg	3.3mg	244μg	0.49mg	0.52mg	24mg	2.5g	4.6g

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（アレルゲン）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。