

小学校 令和4年度11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
1	火	牛乳	(主食) ごはん	米	581 kcal 23.1 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) パリパリサラダ	チャーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
2	水	牛乳	(主食) ごはん(さやましさん)	米	584 kcal 27.2 g
			(副菜) のっぺいじる	鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、長ねぎ、しめじ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
			(主食) さわらのしおこうじやき	鯖塩こうじ漬け、菜種油	
			(副菜) こんぶのいためもの	豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
4	金	牛乳	(主食) きなこあげパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	702 kcal 29.0 g
			(副菜) ポテトのイタリアンふう	豚肉、ベーコン、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	
			(主食) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
7	月	牛乳	(主食) ごはん	米	614 kcal 21.7 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、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	
			(主食) マーボーだいこん	大根、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) フルーツあんじん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
8	火	牛乳	(主食) さつまいもごはん	米、もち米、さつまいも、清酒、菜種油、みりん、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布	596 kcal 22.6 g
			(副菜) やさいわん	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) ヒレカツ	ヒレカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) みかん	みかん	
9	水	牛乳	(主食) ごはん	米	593 kcal 22.7 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	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	
			(主食) 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	
			(副菜) あっさりあえ	ほうれん草、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	
10	木	コーヒーマルック	(主食) バターロール	バターロール	630 kcal 25.4 g
			(副菜) ミネストローネ	鶏肉、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダストマト、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	
			(主食) しろみざかなのこうそうフライ	白身魚の香草フライ、菜種油	
			(副菜) こまつなのソテー	ウインナーソーセージ、小松菜、もやし、塩、白胡椒、菜種油、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
11	金	牛乳	(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	684 kcal 21.8 g
			(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) ヨーグルト	ヨーグルト	
15	火	牛乳	(主食) ごはん(さやましさん)	米	573 kcal 28.4 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主食) ほっけのしおやき	一塩ほっけ、菜種油	
			(副菜) だいずとひじきのいために	大豆、ひじき、油揚げ、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
16	水	牛乳	(主食) ごはん	米	675 kcal 26.9 g
			(副菜) ごじる	鶏肉、菜種油、人参、大根、油揚げ、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	
			(主食) とりにくのからあげ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) きゅうりとかぶのピリからづけ	きゅうり、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
17	木	牛乳	(主食) ごはん(さやましさん)	米	696 kcal 29.8 g
			(副菜) つみっこじる	鶏肉、すいとん、かぶ、人参、ごぼう、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	
			(主食) 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) わなしゼリー	なしゼリー	
18	金	牛乳	(主食) にくじるうどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	652 kcal 28.2 g
			(主食) さやまちゃあげ	笹かまぼこ、小麦粉、塩、狭山茶、菜種油	
			(副菜) わかめときゅうりのサラダ	わかめ、きゅうり、キャベツ、コーン、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
21	月	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	615 kcal 21.4 g
			(副菜) なめこじる	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(副菜) さともコロッケ	里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) とうみょうのいためもの	豚肉、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	

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	
22	火	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	605 kcal 23.0 g
			(副菜) たまねぎスープ	玉ねぎ、人参、えのきたけ、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) 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) ジャーマンポテト	じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
わしよくのひ こんだて		(主食) ごはん(さやましさん)	米	629 kcal 25.5 g	
24	木	牛乳	(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、小松菜、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油
			(主菜) さばのぶんかぼし		さばの文化干し、菜種油
			(副菜) きりぼしだいこんのごもくに		豚肉、切干大根、油揚げ、人参、焼き竹輪、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節、だし昆布
25	金	牛乳	(主食) ナン	ナン	625 kcal 25.9 g
			(副菜) はくさいのミルクスープ	鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、バター、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、砂糖	
			(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	
			(副菜) さやまっチャプリン	さやまっ茶プリン	
28	月	牛乳	(主食) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、青梗菜、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒	682 kcal 26.6 g
			(主菜) むしぎょうざ(2)	餃子	
			(副菜) だいこんナムル	切干大根、大根、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	
29	火	牛乳	(主食) ごはん(さやましさん)	米	602 kcal 25.1 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	
			(主菜) ホキのごまだれかけ	ホキでん粉付き、菜種油、すりごま、砂糖、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) かわりきんぴら	さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子	
30	水	牛乳	(主食) ごはん	米	662 kcal 25.2 g
			(副菜) じゃがだんごじる	いもちろ、人参、玉ねぎ、白菜、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ぶたにくのおろしどんのぐ	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、大根、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、じゃが芋でん粉、一味唐辛子、ごま、塩	
			(副菜) フルーツポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、いちごゼリー	

19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
	632kcal	25.2g	30%	345mg	2.8mg	237μg	0.56mg	0.53mg	21mg	2.3g	4.9g

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。