

小学校 令和4年度 1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	
11	水	牛乳	かがみひらき こんだて	(主食) にくじるうどん 地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、玉ねぎ、小松菜、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	742 kcal 29.6 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		
			しらたまぜんざい 団子、小豆、砂糖、塩		
12	木	牛乳	(主食) ごはん 米	(副菜) こんさいのあっさりじる 鶏肉、ごぼう、人参、水菜、長ねぎ、かぶ、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	569 kcal 25.5 g
			(主菜) あじのしおこうじやき あじの塩麹漬け、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		
13	金	牛乳	(主食) ごはん 米	(副菜) ちゅうかスープ 鶏肉、青梗菜、人参、もやし、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	596 kcal 22.6 g
			(主菜) マーボー豆腐 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) はるさめサラダ 人参、きゅうり、春雨、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩		
16	月	牛乳	(主食) ごはん 米	(副菜) なめこじる なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	662 kcal 27.2 g
			(主菜) ぶたにくのおろしどんのく 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、塩		
			みかんゼリー みかんゼリー		
17	火	牛乳	リクエスト こんだて	(主食) ツイストパン ツイストパン	609 kcal 26.4 g
			(副菜) ミネストローネ 豚肉、ベーコン、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、ダイスタマト、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) バジルチキン 鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、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		
18	水	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	(副菜) すましじる えのきたけ、糸かまぼこ、竹の子、小松菜、押し豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	581 kcal 23.2 g
			(主菜) やさいいりメンチカツ メンチカツ、菜種油、クラス別ソース		
			(副菜) ひじきのあえもの ひじき、白菜、もやし、人参、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢、塩		
19	木	牛乳	(主食) ごはん 米	(副菜) だいこんのみそしる 大根、玉ねぎ、長ねぎ、人参、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	637 kcal 23.9 g
			(主菜) さばのゆうあんやき さばの幽庵漬け、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		
20	金	牛乳	リクエスト こんだて	(主食) 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	657 kcal 23.9 g
			(副菜) イタリアンサラダ 枝豆、キャベツ、もやし、人参、イタリアンドレッシング		
			ヨーグルト ヨーグルト		
23	月	牛乳	(主食) 黒パン 黒パン	(副菜) やさいときのこのスープ 鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、キャベツ、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	572 kcal 21.1 g
			(主菜) ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ、菜種油		
			(副菜) ベジタブルソテー 人参、コーン、いんげん、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ		
24	火	牛乳	(主食) ごはん 米	(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、菜種油、塩、白胡椒	629 kcal 24.3 g
			(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		
			ぼんかん ぼんかん		
25	水	牛乳	リクエスト こんだて	(主食) わかめごはん わかめごはん	702 kcal 27.6 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、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ		
			(主菜) 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) パリパリサラダ ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング		

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
26	木	コーヒーマイルク	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス		630 kcal 23.1 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) 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		
27	金	牛乳	(主食) ごはん	米		617 kcal 29.0 g
			(副菜) かきたまじる	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油		
			(主食) さわらのごまみそだれかけ	さわら、菜種油、赤みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、すりごま、じゃが芋でん粉		
			(副菜) やさいのいために	豚肉、人参、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸、竹の子、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、一味唐辛子、菜種油、かつお節、だし昆布		
30	月	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、長ねぎ、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、菜種油、鶏がら、ローリエの葉		637 kcal 26.4 g
			(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) とうみょうのいためもの	豆苗、もやし、人参、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		
31	火	牛乳	(主食) ごはん	米		590 kcal 24.2 g
			(副菜) ふゆやさいのみそしる	白菜、長ねぎ、小松菜、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布		
			(主食) にくじゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布		
			(副菜) だいこんのピリからづけ	大根、人参、青梗菜、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩		

15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
	629kcal	25.2g	29%	343mg	2.8mg	256μg	0.53mg	0.53mg	22mg	2.3g	5.1g

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。