



小学校

令和4年度 3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	水	牛乳	(主食) ごはん 米	588 kcal 24.7 g
			(副菜) かきたまじる 卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主食) カレイのてりあげ カレイの竜田揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) しおきんぴら ごぼう、人参、ごま油、清酒、塩、ごま	
2	木	牛乳	(主食) スラッピージョー コッパンスライス、豚肉、ウイナーソーセージ、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	552 kcal 24.6 g
			(副菜) はるやさいのポトフ 鶏肉、かぶ、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、長ねぎ、根生姜、菜種油、ローリエの葉、コンソメ	
			(副菜) みずなサラダ 水菜、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
3	金	牛乳	(主食) すめし 酢飯	700 kcal 25.2 g
			(副菜) すましじる 型抜きかまぼこ、人参、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	
			(主食) さばのさいきょうやき さばの西京漬け、菜種油	
			(副菜) ちらしずしのぐ 鶏肉、人参、干し椎茸、れんこん、油揚げ、かんぴょう、さやいんげん、清酒、しょうゆ、菜種油、砂糖、塩	
			さやまっちゃんプリン さやまっ茶プリン	
6	月	牛乳	(主食) ごはん 米	616 kcal 25.7 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	
			(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) 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	
7	火	牛乳	(主食) とりなんばんうどん 地粉うどん、鶏肉、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、塩	584 kcal 24.7 g
			(主食) さやまちゃあげ 笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
			(副菜) はくさいのおひたし 白菜、小松菜、人参、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
8	水	牛乳	(主食) ごはん 米	615 kcal 28.0 g
			(副菜) もやしのみそしる もやし、油揚げ、大根、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、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	
			デコポン デコポン	
9	木	コーヒーマルック	(主食) はちみつパン はちみつパン	761 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	
			(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) やさいのソテー キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、白ワイン、じゃが芋でん粉	
10	金	牛乳	(主食) ごはん 米	576 kcal 20.2 g
			(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	
			(主食) コーンしゅうまい(2) コーンシューマイ	
			(副菜) マーボーだいこん 大根、豚肉、人参、にら、根生姜、にんにく、長ねぎ、菜種油、赤みそ、清酒、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、トウバンジャン、じゃが芋でん粉	
13	月	牛乳	(主食) ごはん 米	600 kcal 24.7 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	
			(主食) とびうおフライ とびうおフライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ひじきのあえもの ひじき、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢、塩	
14	火	牛乳	(主食) ごはん 米	597 kcal 22.7 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	
			(主食) あつあげのごもくに 生揚げ、豚肉、人参、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	
			フルーツあんじん 杏にゼリー、みかん、パイナップル	
15	水	牛乳	(主食) てづくりピザトースト 食パン、まぐろフレーク油漬け、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、バジル、塩、白胡椒、菜種油、シュレッドチーズ	567 kcal 23.6 g
			(副菜) とりにくのいなかふうにごみ にんにく、ベーコン、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、菜種油、白ワイン、白胡椒、塩、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) カラフルサラダ キャベツ、紫キャベツ、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			はくとうゼリー 白桃ゼリー	
16	木	牛乳	(主食) ごはん 米	538 kcal 21.0 g
			(副菜) こうやどうふのみそしる 小松菜、もやし、人参、長ねぎ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) ぐだくさんたまごやき 具だくさん卵焼き	
			(副菜) うどのきんぴら うど、さつま揚げ、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	

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
17	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、カレールー粉、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 22.9 g
			(副菜) たまねぎドレッシングサラダ	もやし、人参、キャベツ、枝豆、菜種油、穀物酢、塩、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
20	月	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、白菜、長ねぎ、なると、竹の子、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	630 kcal 25.8 g
			(主食) むしぎょうざ(2)	餃子	
			(副菜) チンゲンサイのちゅうかふういため	青梗菜、しめじ、もやし、さつま揚げ、オイスターソース、しょうゆ、清酒、白胡椒、じゃが芋でん粉、菜種油、塩	
22	水	牛乳	(主食) せきはん	赤飯、ごま塩、塩、菜種油	637 kcal 27.2 g
			(副菜) おいおいすましじる	鶏肉、人参、竹の子、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) あかうおのしろしょうゆやき	赤魚の白醤油漬け、菜種油	
			(副菜) おひたし	ほうれん草、白菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
			いわいだいふく	大福もち	

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
	616kcal	24.6g	27%	368mg	3mg	235μg	0.54mg	0.53mg	25mg	2.3g	5.4g

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。⇒<https://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。