

小学校 令和6年度 5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) ツイストパン	ツイストパン	612 kcal 25.3 g
			(副菜) しんたまねぎスープ	鶏肉、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) ポークチャップ	豚肉、清酒、玉ねぎ、ピーマン、菜種油、にんにく、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖、コンソメ、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) はるキャベツのコールスロー	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	
2	木	牛乳	(主食) ごはん	米	568 kcal 21.9 g
			(副菜) わかたけじる	型抜きかまぼこ、わかめ、大根、長ねぎ、人参、竹の子、小松菜、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(主菜) かぶとがたハンバーグ	かぶと型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ごまあえ	ほうれん草、人参、もやし、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
7	火	牛乳	(主食) ごはん	米	627 kcal 25.6 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) さばのぶなかぼし	さばの文化干し、菜種油	
			(副菜) だいずとひじきのいために	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
8	水	牛乳	(主食) さやまちゃたきこみごはん	米、もち米、狭山茶パウダー、狭山茶、鶏肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	584 kcal 25.8 g
			(副菜) やさいわん	玉ねぎ、ごぼう、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、小松菜、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) とりつくねのおろしソース(2)	レバー入り白ごまつくね、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、穀物酢、砂糖	
9	木	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	653 kcal 30.2 g
			(主菜) いそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(副菜) とうみょうのいためもの	鶏肉、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	
10	金	牛乳	(主食) ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、菜種油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、濃厚ソース、ウスターソース、赤ワイン、塩、白胡椒、小麦粉、砂糖、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	622 kcal 19.4 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	
13	月	牛乳	(主食) ごはん	米	605 kcal 23.6 g
			(副菜) しんじゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) そぼろごはんのぐ	豚肉、人参、ごぼう、枝豆、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(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	
14	火	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	564 kcal 22.9 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、ダイストマト、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	
			(主菜) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) チンゲンサイとしめじのソテー	青梗菜、玉ねぎ、しめじ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
15	水	おべんとうのひ		理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 = 3：1：2	
16	木	牛乳	(主食) ごはん	米	625 kcal 21.2 g
			(副菜) あぶらあげのみそしる	油揚げ、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	
			(副菜) ポテトコロッケ	ポテトコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャベツのいためもの	鶏肉、キャベツ、小松菜、清酒、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
17	金	牛乳	(主食) ごはん	米	565 kcal 25.0 g
			(副菜) かみなりじる	豚肉、カット豆腐、卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、しょうゆ、塩、だし昆布、かつお節、菜種油、じゃが芋でん粉	
			(主菜) あかうおのしろしょうゆやき	赤魚の白醤油漬、菜種油	
			(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	
20	月	牛乳	(主食) ごはん	米	619 kcal 26.4 g
			(副菜) じゃがだんごじる	いもち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、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	
21	火	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、キャベツ、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	600 kcal 24.5 g
			(主菜) むしぎょうざ(2)	餃子	
			(副菜) もやしとチンゲンサイのいためもの	もやし、青梗菜、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、白ワイン、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	水	(主食) バターロール	バターロール	629 kcal 20.8 g
		(副菜) やさいのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(主食) おさかなメンチカツ	お魚メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング	
23	木	(主食) ごはん	米	573 kcal 19.8 g
		(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、小松菜、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	
		(主食) マーボー豆腐	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、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、ローリエの葉	
		フルーツあんじん	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
24	金	(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	660 kcal 21.0 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	
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー	
27	月	(主食) ごはん	米	572 kcal 25.1 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、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
		(主食) ぐだくさんたまご焼き	貝だくさん卵焼き	
		(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	
28	火	(主食) コッパンスライス	コッパンスライス	612 kcal 26.6 g
		(副菜) キャベツのミルクスープ	鶏肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、牛乳、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、砂糖	
		(主食) ビーンズミート	豚肉、玉ねぎ、大豆、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、砂糖、ウスターソース、白ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、じゃが芋でん粉	
		(副菜) みずなサラダ	水菜、大根、人参、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
29	水	(主食) ごはん	米	574 kcal 26.8 g
		(副菜) とうみょういりあっさりじる	鶏肉、玉ねぎ、人参、豆苗、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
		(主食) さわらのさいきょうやき	さわら西京漬け、菜種油	
		(副菜) こうや豆腐とこまつなのいためもの	豚肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、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	
30	木	(主食) ごはん	米	681 kcal 26.2 g
		(副菜) とうふのみそしる	キャベツ、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) 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	
31	金	(主食) ごはん	米	576 kcal 25.1 g
		(副菜) すましじる	わかめ、カット豆腐、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、だし昆布、かつお節、塩、清酒	
		(主食) 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、こねぎ、砂糖、ラー油、菜種油、ごま油、塩、清酒、じゃが芋でん粉	

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
	606kcal	24.2g	30%	352mg	3.3mg	224μg	0.54mg	0.5mg	22mg	2.1g	4.3g

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。

※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。



★献立紹介★

- 1日 ポークチャップ
豚肉と玉ねぎを、トマトケチャップやカットトマトで炒めた新メニューです。
- 2日 こどもの日献立
端午の節句に合わせて、かぶと型のハンバーグと、かぶと型のかまぼこが入った若竹汁でお祝いします。

大きな釜で給食づくり体験！

7月23日（火）に堀兼学校給食センターで、給食づくりの体験事業を開催します。

詳しくは、下記のQRコード（5月10日以降）からご覧下さい。



たくさんの
応募をお待ち
しております！



URL ↓

<https://www.city.sayama.saitama.jp/kosodate/school/gatukoukyuusyoku/taiken.html>