



小学校 令和7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	木	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	599 kcal 25.0 g
			(副菜) しんじゃがのスープ	鶏肉、じゃが芋、キャベツ、人参、玉ねぎ、セロリ、菜種油、塩、白ワイン、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、コンソメ	
			(主食) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、鶏肉、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
2	金	牛乳	(主食) ごはん	米	627 kcal 23.3 g
			(副菜) すましじる	鶏肉、型抜きかまぼこ、人参、竹の子、長ねぎ、カット豆腐、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) かぶとがたハンバーグ	かぶと型ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) みそあえ	小松菜、キャベツ、人参、白みそ、砂糖、しょうゆ、清酒	
			(副菜) かしわもち	柏餅	
7	水	牛乳	(主食) ごはん	米	623 kcal 29.6 g
			(副菜) とうふのみそじる	カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(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) ぶたにくとだいこんのもの	豚肉、大根、人参、長ねぎ、さつま揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、かつお節	
8	木	牛乳	(主食) ごはん	米	652 kcal 24.8 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、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	
			(主食) 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	
			(副菜) アセロラゼリー	アセロラゼリー	
9	金	牛乳	(主食) わふうじるうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、干し椎茸、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、塩、じゃが芋でん粉	636 kcal 28.8 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) 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	
12	月	牛乳	(主食) ごはん	米	607 kcal 29.1 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主食) おやこに	鶏肉、玉ねぎ、かまぼこ、さやいんげん、しらたき、卵、砂糖、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節、じゃが芋でん粉	
			(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、菜種油、穀物酢、塩	
13	火	コーヒーマルック	(主食) はちみつパン	はちみつパン	680 kcal 25.3 g
			(副菜) ポテトのイタリアンふう	豚肉、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、コンソメ	
			(主食) チキンナゲット(2)	チキンナゲット、菜種油	
			(副菜) こんにやくサラダ	青梗菜、白こんにやく、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング	
15	木	牛乳	(主食) ごはん	米	641 kcal 21.5 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、小松菜、人参、キャベツ、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) マーボーとうふ	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	
			(主食) はるまき	春巻、菜種油	
16	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	675 kcal 21.5 g
			(副菜) アスパラガスのサラダ	キャベツ、人参、アスパラガス、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	
19	月	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	600 kcal 24.8 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、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	
			(主食) ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副菜) やさいのソテー	鶏肉、玉ねぎ、もやし、青梗菜、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
20	火	牛乳	(主食) ごはん	米	668 kcal 27.5 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	鶏肉、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、しめじ、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(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) 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	
21	水	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	604 kcal 25.4 g
			(副菜) にらのみそじる	にら、カット豆腐、長ねぎ、もやし、油揚げ、かつお節、白みそ、赤みそ	
			(主食) にくじゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにやく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節	
			(副菜) だいこんのあえもの	大根、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	

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	木	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、もやし、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	638 kcal 25.9 g
			(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	
			(副菜) チンゲンサイとしめじのいたためもの	青梗菜、しめじ、玉ねぎ、人参、オイスターソース、しょうゆ、清酒、白胡椒、塩、菜種油、じゃが芋でん粉	
23	金	牛乳	(主食) ごはん	米	617 kcal 26.3 g
			(副菜) とうにゅうじたてのやさいじる	鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、じゃが芋、長ねぎ、えのきたけ、油揚げ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、菜種油	
			(主菜) いわしのしょうがに	いわしの生姜煮	
			(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	
26	月	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	637 kcal 26.6 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) メンチカツ	メンチカツ、菜種油	
			(副菜) みずなサラダ	水菜、大根、コーン、ソイドレッシング	
27	火	牛乳	(主食) ごはん	米	629 kcal 27.5 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主菜) とりにくのてりやき	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ひじきのなないろに	豚肉、ひじき、油揚げ、人参、枝豆、コーン、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節	
28	水	牛乳	(主食) ナン	ナン	590 kcal 26.6 g
			(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、じゃが芋、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) 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) わかめときゅうりのサラダ	わかめ、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
29	木	牛乳	(主食) ごはん	米	652 kcal 26.9 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) さばのゆうあんやき	さばの幽庵漬け、菜種油	
			(副菜) やさいのからに	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	金	牛乳	(主食) ごはん	米	658 kcal 25.5 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	
			(主菜) ぶたにくのスタミナため	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
			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	

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
	633kcal	25.9g	30%	354mg	3.2mg	261μg	0.55mg	0.52mg	26mg	2.3g	5g

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★

*茶摘み・新茶の時期に合わせて、お茶を使った献立を取り入れました。

「9日 狭山茶揚げ」「26日 狭山茶炊き込みごはん」お茶の味と香りを楽しんでください♪

2日…端午の節句に合わせて、かぶと型のかまぼこが入ったすまし汁、かぶと型のハンバーグ、柏もちでこどもの日をお祝いします。

16日…旬のアスパラガスを使ったサラダが出ます。アスパラガスには、疲労回復に効果があるアスパラギン酸という成分が含まれています。

季節の食べ物

