

小学校 令和7年度 6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
2	月	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	694 kcal 25.5 g
			(副菜) キャロットポタージュ	鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、菜種油、小麦粉、牛乳、塩、白胡椒、砂糖、白ワイン、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(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) 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	
3	火	牛乳	(主食) ごはん	米	590 kcal 25.3 g
			(副菜) やさいわん	ごぼう、人参、大根、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主食) じゃがいものそぼろに	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節	
			さやまちゃかつおふりかけ	かつお節、ごま、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢、狭山茶	
かみかみこんだて			(主食) だいずいりひじきごはん	米、もち米、鶏肉、人参、ごぼう、大豆、ひじき、清酒、菜種油、しょうゆ、塩、砂糖、かつお節	624 kcal 28.1 g
4	水	牛乳	(副菜) とうふのみそしる	カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主食) さわらのたつたあげ	さわらのたつたあげ、菜種油	
			(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	
5	木	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	601 kcal 24.7 g
			(主食) しゅうまい(2)	しゅうまい	
			(副菜) さんしょくナムル	小松菜、もやし、人参、ごま、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、ごま油、砂糖	
6	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	658 kcal 21.7 g
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	鶏肉、キャベツ、コーン、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			ひんやりヨーグルト	ヨーグルト	
9	月	牛乳	(主食) ごはん	米	579 kcal 22.9 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) マーボーどうふ	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、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	
10	火	牛乳	(主食) ごはん	米	583 kcal 22.9 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、長ねぎ、小松菜、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主食) いわしのうめに	いわし梅煮	
			(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	
11	水	牛乳	(主食) とりなんばんうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、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、菜種油、塩	610 kcal 25.1 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) きゅうりのピリからづけ	きゅうり、大根、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、塩	
12	木	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	600 kcal 23.4 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) ジャーマンポテト	ウインナーソーセージ、じゃが芋、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	
			とうにゅうパンナコッタ	豆乳パンナコッタ	
13	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	589 kcal 23.8 g
			(副菜) たまねぎのみそしる	玉ねぎ、大根、えのきたけ、長ねぎ、人参、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主食) てづくりハムカツ	ハム、パン粉、小麦粉、菜種油	
			(副菜) ごまきなこあえ	キャベツ、小松菜、人参、しょうゆ、砂糖、きな粉、すりごま	
16	月	牛乳	(主食) ごはん	米	621 kcal 24.8 g
			(副菜) とうふのすましじる	カット豆腐、人参、長ねぎ、竹の子、えのきたけ、しょうゆ、だし昆布、かつお節、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) 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	
17	火	牛乳	(主食) ごはん	米	640 kcal 21.1 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、青梗菜、トック、鶏がら、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、切干大根、ピーマン、人参、にんにく、清酒、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、じゃが芋でん粉	
			アセロラあんにん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし、アセロラゼリー	

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
18	水	コーヒーマイルク	(主食) ツイストパン	ツイストパン	633 kcal 18.1 g
			(副菜) やさいのスープ	ウインナーソーセージ、玉ねぎ、人参、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	
			(副菜) かぼちゃコロッケ	南瓜コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(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	
19	木	牛乳	(主食) ごはん	米	610 kcal 28.2 g
			(副菜) わかめのみそしる	わかめ、大根、玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(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) あっさりあえ	小松菜、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、清酒	
20	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	619 kcal 21.0 g
			(副菜) やさいのソテー	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			メロン	メロン	
23	月	牛乳	(主食) ごはん	米	598 kcal 23.8 g
			(副菜) すいとん	すいとん、豚肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、こんにゃく、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主食) あじのさんがやき	あじさんが焼き、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、根生姜	
			(副菜) おひたし	小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、塩	
24	火	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	630 kcal 22.9 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイトマト、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) オムレツのデミグラスソースかけ	ブレーンオムレツ、菜種油、デミグラスソース、ケチャップ、玉ねぎ、砂糖、赤ワイン	
			(副菜) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、小松菜、コーン、中華ドレッシング	
25	水	牛乳	(主食) ごはん	米	588 kcal 24.2 g
			(副菜) なすのみそしる	なす、玉ねぎ、人参、長ねぎ、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主食) 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) きりぼしだいこんのごもくに	豚肉、切干大根、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	
26	木	牛乳	(主食) ごはん	米	631 kcal 28.5 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	
			(主食) とりにくのみそやき	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油	
			(副菜) だいずとひじきのものに	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
27	金	牛乳	(主食) うましおラーメン	ホット中華めん、鶏肉、なると、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、わかめ、青梗菜、しょうゆ、塩、みりん、砂糖、白胡椒、ごま油、かつお節、だし昆布、鶏がら、人参、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	614 kcal 26.7 g
			(主食) キャベツいりつくね	キャベツ入りつくね、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(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	
30	月	牛乳	(主食) ごはん	米	592 kcal 23.7 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、赤みそ、白みそ	
			(主食) 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	
			サイダーゼリー	サイダーゼリー	

21 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
	614kcal	24.1g	30%	378mg	3.5mg	231μg	0.53mg	0.5mg	19mg	2.5g	4.4g

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。

※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★

3日：狭山茶を使った手作りの狭山茶かつおふりかけです。
ごはんにかけて、もりもり食べてください！
4日：歯と口の健康週間に合わせて、噛みごたえのある献立
を組み合わせました。
12日：食パンに具だくさんのピザソースと、チーズをのせて
焼く、手作りピザトーストです。

～旬の食材～

あじ・じゃがいも・なす・
きゅうり・ピーマン・
メロン