



小学校

令和7年度11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
4	火	牛乳	(主食) ごはん(さやましさん)	米	610 kcal 26.5 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、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主食) てりやきチキン	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) ほうれんそうのごまあえ	ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、みりん、すりごま、ねりごま、砂糖	
5	水	コーヒーミルク	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	602 kcal 22.6 g
			(副菜) きのこのクリームスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、砂糖、コンソメ、菜種油、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主食) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) かぶのサラダ	かぶ、きゅうり、人参、イタリアンドレッシング	
6	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	626 kcal 19.0 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	
			(主食) がんす	がんす、菜種油	
			ひろしまレモンポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、広島レモンゼリー、マスカットゼリー	
7	金	牛乳	(主食) ごはん	米	628 kcal 24.4 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
10	月	牛乳	(主食) ごはん	米	606 kcal 26.0 g
			(副菜) わかめのみそしる	キャベツ、わかめ、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) ひがしまつやまやきとり(ぶた)どんのぐ ★東松山市	豚肉、にんにく、根生姜、すりおろしりんご、長ねぎ、白みそ、トウバンジャン、砂糖、清酒、ごま油、ごま、塩	
			(副菜) ゆずのかあえ	大根、人参、小松菜、白菜、穀物酢、砂糖、しょうゆ、ゆず果汁、菜種油、塩、清酒	
11	火	牛乳	(主食) ごはん	米	585 kcal 24.8 g
			(副菜) ごじる	鶏肉、菜種油、人参、大根、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主食) こんさいいりつくね	根菜入りつくね、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) しゃくしなごはんのぐ ★秩父市	しゃくしなづけ、ちりめんじゃこ、ごま、人参、油揚げ、みりん、しょうゆ、菜種油、ごま油	
12	水	牛乳	(主食) ごはん	米	581 kcal 24.8 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) あかうおのねぎみそやき	あかうおねぎみそづけ、菜種油	
			(副菜) ひじきのいためにみかん	ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
13	木	牛乳	(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	644 kcal 21.0 g
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	キャベツ、コーン、ウインナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
			さやまっちゃプリン ★狭山市	さやま茶プリン	
			(主食) ごはん	米	
17	月	牛乳	(副菜) もずくじる	大根、人参、長ねぎ、小松菜、もずく、赤みそ、かつお節	581 kcal 23.5 g
			(主食) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ダイストマト、しょうゆ、清酒、ケチャップ、粉チーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、コンソメ、チリパウダー、白胡椒、塩	
			(副菜) パリパリサラダ	チャーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
			(主食) きなこあげパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	
18	火	牛乳	(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	699 kcal 27.7 g
			(主食) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) だまこもちじる	だまこ餅、鶏肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、しめじ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
19	水	牛乳	(主食) あぶたまどんのぐ	焼き竹輪、玉ねぎ、油揚げ、さやいんげん、仙台麩、しらたき、卵、かつお節、だし昆布、砂糖、しょうゆ、みりん	639 kcal 26.9 g
			りんご	りんご、塩	
			(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	
			(主食) さやまちゃあげ ★狭山市	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油、塩	
20	木	牛乳	(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	632 kcal 27.2 g
			(主食) ごぼうとひきにくのたきこみごはん	米、もち米、豚肉、ごぼう、人参、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	
			(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主食) さばのゆうあんやき	さばの幽庵漬け、菜種油	
21	金	牛乳	(主食) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	659 kcal 26.2 g
			(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主食) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	

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
かんさいこんだて		(主) ちゃめし	茶飯	
25	火	(主) ひめじおでん	大根、人参、じゃが芋、いわしつみれ、さつま揚げ、焼き竹輪、こんにゃく、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん、根生姜	645 kcal 26.9 g
		(副) ねぎやき	ねぎやき、クラス別ソース、菜種油	
		グレープゼリー	グレープゼリー	
26	水	(主) バターロール	バターロール	702 kcal 24.6 g
		(副) ポテトのイタリアンふう	豚肉、ベーコン、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	
		(主) チキンナゲット(2)	チキンナゲット、菜種油	
		(副) 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	
27	木	(主) ごはん(さやましさん)	米	588 kcal 20.2 g
		(副) とうふのみそしる	小松菜、もやし、大根、長ねぎ、押し豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
		(副) さといもコロッケ ★狭山市	里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(副) 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	
28	金	(主) さやまちゃクリーム スパゲッティ ★狭山市	ゆでスパゲッティ、ベーコン、鶏肉、菜種油、玉ねぎ、人参、ほうれん草、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、牛乳、生クリーム、粉チーズ、小麦粉、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、狭山茶パウダー、コンソメ	730 kcal 29.2 g
		(主) 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) キャベツのサラダ	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	

17 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	24.8g	31%	359mg	3.3mg	212μg	0.5mg	0.52mg	36mg	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(アレルゲン)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。



狭山市産のごはんが出ます!
4日(火)・27日(木)



【地場産物】 里芋・小松菜・ほうれん草・狭山茶・米

【旬の食材】 里芋・さつまいも・白菜・小松菜・ほうれん草・大根・きのこ・新米・さば・みかん・りんご

★献立紹介★

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地場産物や郷土料理などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の心を育てることが目的です。地場産のお米や野菜を使用し、県内の郷土食などを入れました。(献立表に★マークで表示しています。) また、日本各地の郷土料理も取り入れましたので、ご紹介します。

6日 広島献立

「がんす」は、魚のすり身に、みじんざりにした野菜や一味唐辛子を混ぜ、パン粉をつけてフライにした揚げかまぼこです。名前の由来は、広島の方言「～でがんす」から来ています。

「広島レモンポンチ」は、広島県産のレモン果汁を使用したゼリーとマスカットゼリー、ミックスフルーツを合わせたさわやかで色合いがきれいなフルーツポンチです。

11日 しゃくし菜ごはんの具

しゃくし菜は、秩父市で古くから生産されている野菜です。形が杓子(しゃもじ)に似ていることから名づけられました。しゃくし菜の漬物とちりめんじゃこなどをごま油で炒め、味付けします。



17日 沖縄献立

沖縄県はもずく生産量が日本一です。「もずく汁」には、その沖縄県産もずくを使用しています。「タコスミート」は、沖縄県で誕生したタコライスを給食風にアレンジした料理です。

19日 東北献立

「だまこ餅汁」は、秋田県の郷土料理です。ごはんを丸めたおもち「だまこ」が入っています。ごはんをつぶして丸めるといふ意味の「だま」に、秋田県の方言「こ」がついたものと言われ、きりたんぼより先に作られました。また、今回の「あぶたまどんの具」には、宮城県産の伝統食材である「仙台麴」を使用しています。油で揚げたある麴なので、香ばしくお肉のようにボリュームがあるのが特徴です。

25日 関西献立

「姫路おでん」は、おでんを生姜醤油につけて食べる兵庫県姫路市の郷土料理です。今回は、給食風にアレンジして、仕上げに生姜醤油を入れて煮込みます。また、大阪といえばお好み焼きやたこ焼きなどさまざまな「粉もん」を楽しめることで有名ですが、その粉もんの一つである「ねぎ焼き」も地元で親しまれているB級グルメの一つです。