



小学校 令和8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	今月は、サッカーワールドカップ開催国の料理や日本と対戦する国の料理が給食に登場します。	エネルギーたんぱく質
オランダりょうり		(主食) ごはん	米		
1	月	牛乳	(副菜) トマトンスープ	肉団子、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、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、バジル、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	601 kcal 22.8 g
			(主菜) 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) わかめのサラダ	きゅうり、大根、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒	
2	火	牛乳	(主食) ごはん	米	609 kcal 27.9 g
			(副菜) とうふのみそしる	もやし、玉ねぎ、カット豆腐、油揚げ、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) ぶたのしょうがやき	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	
かみかみこんだて		(主食) ごはん	米		
3	水	牛乳	(副菜) かみかみこんさいじる	豚肉、こんにゃく、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、小松菜、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布	605 kcal 22.8 g
			(主菜) いかメンチカツ	いかメンチカツ、菜種油	
			(副菜) 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	
4	木	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	623 kcal 25.4 g
			(主菜) きゃべついつくね	キャベツ入りつくね、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) きゅうりのピリからづけ	きゅうり、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
5	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 22.8 g
			(副菜) やさいソテー	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、白ワイン	
			(副菜) かたぬきチーズ	プロセスチーズ	
アメリカりょうり		(主食) ジャンバラヤ	米、ウイナーソーセージ、玉ねぎ、セロリ、ダイストマト、トマトフォンデュ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、根生姜、赤ワイン、ケチャップ、カレー粉、チリパウダー、パプリカ、白胡椒、塩、菜種油、鶏がら、人参、長ねぎ、ローリエの葉		
8	月	牛乳	(副菜) やさいスープ	鶏肉、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	553 kcal 17.9 g
			(副菜) フライドポテト	じゃが芋、菜種油、塩	
			(副菜) こまつなサラダ	小松菜、もやし、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
カナダりょうり		(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス		
9	火	のちヨロフルト	(副菜) サーモンチャウダー	鮭ボール、玉ねぎ、人参、じゃが芋、鶏肉、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、砂糖、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、脱脂粉乳、粉チーズ	696 kcal 29.4 g
			(主菜) 手作りハンバーグ	豚肉、玉ねぎ、白胡椒、塩、じゃが芋でん粉、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖	
			(副菜) アスパラサラダ	アスパラガス、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
10	水	牛乳	(主食) ごはん	米	575 kcal 22.5 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、もやし、小松菜、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	
			(主菜) マーボーどうふ	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、ごま油、砂糖、トウパンジャン、テンメンジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
チュニシアりょうり		(主食) ライスボールパン	ライスボールパン		
11	木	牛乳	(副菜) オツジャ	卵、鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ダイストマト、ケチャップ、白胡椒、塩、砂糖、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、じゃが芋でん粉、パプリカ、チリパウダー、粉チーズ	626 kcal 30.8 g
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、ベーコン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
12	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	606 kcal 27.6 g
			(副菜) やさいわん	菜種油、鶏肉、ごぼう、人参、えのきたけ、玉ねぎ、カット豆腐、長ねぎ、小松菜、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) さわらのはるかやき	さわらの春香漬、菜種油	
メキシコりょうり		(主食) ごはん	米		
15	月	牛乳	(副菜) ポンレスープ	鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、いんげん豆、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、レモン果汁	604 kcal 25.5 g
			(主菜) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、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) 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	
16	火	牛乳	(主食) ごはん	米	596 kcal 26.5 g
			(副菜) なすのみそしる	なす、玉ねぎ、えのきたけ、カット豆腐、油揚げ、さやいんげん、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) モウカのきしゅうたつたあげ	モウカ紀州竜田、菜種油	
		(副菜) ひじきのいろどりに	豚肉、ひじき、さつま揚げ、人参、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節		

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	水	牛乳	(主食) ごはん	米	628 kcal 25.1 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、トック、鶏がら、ローリエの葉、しょうゆ、塩、白胡椒	
			(主菜) ビビンバ	豚肉、人参、大豆もやし、小松菜、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま	
			さやまっちゃんプリン	さやまっ茶プリン	
18	木	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	603 kcal 23.3 g
			(副菜) ペイザンヌスープ	ベーコン、玉ねぎ、セロリ、人参、エリンギ、じゃが芋、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	
			(主菜) とりにくのラタトゥイユソースがけ	鶏肉、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油、にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、赤ピーマン、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、コンソメ、砂糖、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	
19	金	牛乳	(主食) うましおラーメン	ホット中華めん、にんにく、鶏肉、なると、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきだけ、わかめ、小松菜、長ねぎ、しょうゆ、塩、みりん、砂糖、白胡椒、ごま油、ごま、かつお節、だし昆布、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	631 kcal 24.3 g
			(主菜) しゅうまい(2)	しゅうまい、菜種油	
			フルーツあんじん	杏にゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
22	月	牛乳	(主食) ごはん	米	645 kcal 27.3 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、人参、油揚げ、小松菜、長ねぎ、赤みそ、しょうゆ、菜種油、かつお節	
			(主菜) いわしのうめに	いわし梅煮	
			(副菜) きんぴらごぼう	豚肉、ごぼう、人参、菜種油、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま、一味唐辛子	
23	火	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイストマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、バター、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	615 kcal 23.9 g
			(主菜) スペインふうオムレツ	スペイン風オムレツ、菜種油	
			(副菜) ひじきサラダ	コーン、ひじき、キャベツ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢	
24	水	牛乳	(主食) ごはん	米	659 kcal 28.2 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、小松菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ぶたキムチ	豚肉、玉ねぎ、人参、白菜キムチ、油揚げ、にら、清酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま、じゃが芋でん粉	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
25	木	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	644 kcal 22.3 g
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、人参、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
			メロン	メロン	
26	金	牛乳	(主食) ごはん	米	609 kcal 23.3 g
			(副菜) トマトのスープ	鶏肉、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、じゃが芋、トマトピューレ、ダイストマト、ケチャップ、赤ワイン、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、砂糖、ウスターソース、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) フェジョアータ	金時豆、豚肉、ウイナーソーセージ、玉ねぎ、人参、にんにく、じゃが芋でん粉、菜種油、塩、白胡椒、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) カラフルサラダ	キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
29	月	牛乳	(主食) ごはん	米	680 kcal 27.7 g
			(副菜) かきたまじる	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜、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) 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	
30	火	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	594 kcal 22.7 g
			(副菜) スコッチブロス	大麦、ひよこ豆、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、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	
			(主菜) しろみざかなフリッター(2)	白身魚フリッター、菜種油	
			(副菜) ほうれんそうソテー	ほうれん草、もやし、キャベツ、ベーコン、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	

22 回	エネルギー 621kcal	たんぱく質 25g	脂肪 32%	カルシウム 356mg	鉄 3.6mg	ビタミンA 240μg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB2 0.54mg	ビタミンC 23mg	食塩 2.4g	食物繊維 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。

たべてにほんを
おうえんしよう

