



小学校 令和8年度 7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) ごはん	米	601 kcal 23.3 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、もやし、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、ごま油、塩、白胡椒	
			(主菜) チンジャオロースー	豚肉、ピーマン、赤ピーマン、竹の子、長ねぎ、根生姜、オイスターソース、清酒、砂糖、菜種油、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
			すいか	すいか	
2	木	コーヒーマイルク	(主食) はちみつパン	はちみつパン	692 kcal 21.9 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	
			(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) ラタトゥイユ	ベーコン、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、セロリ、赤ピーマン、ピーマン、ダイストマト、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉、オリーブ油	
3	金	牛乳	(主食) ごはん	米	562 kcal 28.1 g
			(副菜) じゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主菜) シイラのガーリックやき	シイラのガーリック漬け、菜種油	
			(副菜) ゴーヤチャンプルー	豚肉、カット豆腐、にがうり、塩、玉ねぎ、人参、卵、かつお節、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、穀物酢	
6	月	牛乳	(主食) ごはん	米	597 kcal 22.5 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	
			(主菜) 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	
			れいとうパン	パン	
7	火	牛乳	(主食) ごはん	米	623 kcal 23.4 g
			(副菜) あまのがわじる	長ねぎ、人参、とうがん、小松菜、糸かまぼこ、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(主菜) ほしがたハンバーグ	星型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) パリパリサラダ	チャーめん、キャベツ、きゅうり、コーン、中華ドレッシング	
			たなばたゼリー	たなばたゼリー	
8	水	牛乳	(主食) ごはん	米	616 kcal 25.8 g
			(副菜) どんがめじる	なす、カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白みそ、すりごま、かつお節	
			(主菜) そぼろごはんのぐ	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(副菜) とうもろこし	とうもろこし	
9	木	牛乳	(主食) コッパンスライス	コッパンスライス	610 kcal 23.8 g
			(副菜) ABCスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、ABCマカロニ、白胡椒、清酒、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) チリビーンズ	豚肉、大豆、粉チーズ、玉ねぎ、人参、根生姜、にんにく、菜種油、ダイストマト、チリソース、ケチャップ、塩、白胡椒、砂糖、チリパウダー、小麦粉、オニオンパウダー、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	
			フルーツあんじん	杏にゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
10	金	牛乳	(主食) じゅうしい	米、もち米、清酒、塩、菜種油、干し椎茸、豚肉、人参、刻み昆布、さつま揚げ、にら、しょうゆ、玉ねぎ、根生姜、長ねぎ、とんこつ	577 kcal 26.5 g
			(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	
			(主菜) ささみおおばフライ	ささみ大葉フライ、菜種油	
13	月	牛乳	(主食) ごはん	米	583 kcal 21.2 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) なすとぶたにくの コチジャンいため	豚肉、塩、白胡椒、にんにく、根生姜、なす、玉ねぎ、ピーマン、菜種油、ごま、ごま油、清酒、しょうゆ、砂糖、穀物酢、コチジャン、じゃが芋でん粉	
(副菜) さんしょくナムル	小松菜、もやし、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、トウバンジャン				
14	火	牛乳	(主食) にくじるうどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、玉ねぎ、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	661 kcal 26.2 g
			(主菜) いかメンチカツ	いかメンチカツ、菜種油	
			(副菜) きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま、一味唐辛子	
15	水	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、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	621 kcal 21.2 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	
			ひんやりレモンヨーグルト	ヨーグルト	



たなばたこんだて

11 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
	612kcal	24.3g	29%	357mg	3.4mg	226μg	0.57mg	0.5mg	23mg	2.4g	4.6g

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。

☆季節のたべもの☆

ピーマン、きゅうり、にがうり、
なす、ズッキーニ、とうがん
とうもろこし、シイラ、すいか

