

# 小学校 令和5年度 4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	
12	水	牛乳	(主食) ごはん しんきゅういらい こんだて	米	587 kcal 23.4 g
			(副菜) おいおい すましじる	青のりボール、大根、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) はながたハンバーグ	花型豆腐ハンバーグ、菜種油、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
			(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	
13	木	のむヨーグルト	(主食) パターロール	バターロール	588 kcal 25.8 g
			(副菜) かぶのあっさりスープ	豚肉、かぶ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、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) とりにくのトマトに	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、人参、バター、白胡椒、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、トマトフォンデュ、ウスターソース、粉チーズ、菜種油、塩	
			(副菜) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
14	金	牛乳	(主食) たけのごはん	米、もち米、鶏肉、油揚げ、人参、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、だし昆布、かつお節	582 kcal 26.1 g
			(副菜) わかめとじゃがいものみそじる	じゃが芋、わかめ、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副菜) みしょうかん	美生柑	
17	月	牛乳	(主食) ごはん	米	644 kcal 29.2 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) ぶたにくのしょうがやき	豚肉、根生姜、玉ねぎ、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) きりぼしだいこんのサラダ	切干大根、きゅうり、人参、和風ドレッシング	
18	火	牛乳	(主菜) はるかおるタンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、うど、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、ごま油、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	630 kcal 26.2 g
			(主菜) いかナゲット(2)	いかナゲット、菜種油	
			(副菜) くさわかめのピリからいため	茎わかめ、さつま揚げ、こんにゃく、かつお節、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、トウバンジャン	
19	水	牛乳	(主食) ごはん	米	586 kcal 24.2 g
			(副菜) しんじゃがいものみそじる	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(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) ごまあえ	ほうれん草、もやし、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
20	木	牛乳	(主食) ツイストパン にゅうがくいらい こんだて	ツイストパン	603 kcal 22.8 g
			(副菜) はるやさいの ポトフ	ウイナーソーセージ、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、長ねぎ、根生姜、菜種油、ローリエの葉、コンソメ	
			(主菜) ハートがたチキンカツ	チキンカツ、菜種油	
			(副菜) いちごのお祝いゼリー	いちごのお祝いゼリー	
21	金	牛乳	(主食) ホットドック	コッパンスライス、ウイナーソーセージ、菜種油、ケチャップ、砂糖、濃厚ソース、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	669 kcal 25.8 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング	
24	月	牛乳	(主食) ごはん	米	611 kcal 27.3 g
			(副菜) かぶのみそじる	かぶ、カット豆腐、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(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) こんぶのいためもの	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
25	火	牛乳	(主食) ごはん	米	607 kcal 21.7 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	
			(副菜) フルーツあんじん	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
26	水	牛乳	(主食) マーブルしょくパン	マーブル食パン	627 kcal 25.4 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	
			(主菜) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) もやしとしめじのソテー	青梗菜、しめじ、人参、もやし、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
27	木	牛乳	(主食) ごはん	米	611 kcal 29.8 g
			(副菜) とんじる	豚肉、大根、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) あじのなんばんづけ	あじでん粉付き、菜種油、砂糖、しょうゆ、長ねぎ、清酒、穀物酢、一味唐辛子、じゃが芋でん粉	
			(副菜) こうやどうふと こまつなのいためもの	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩	



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	
28	金	牛乳	(主食) チキンカレーライス	669 kcal 23.1 g	
			(副菜) はるキャベツの コールスローサラダ		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
			ヨーグルト		きゅうり、人参、キャベツ、コーン、コールスロードレッシング
		ヨーグルト			

13 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
	616kcal	25.4g	30%	358mg	3.6mg	223μg	0.47mg	0.51mg	24mg	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。