

小学校 令和5年度 5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	月	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	617 kcal 24.2 g
			(副菜) やさいのスープ	玉ねぎ、人参、じゃが芋、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) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
2	火	牛乳	(主食) ごはん こどものひ こんだて	米	607 kcal 20.4 g
			(副菜) わかたけじる	人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、大根、わかめ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(主食) おさかながたかまぼこ(2)	お魚型かまぼこ、菜種油	
			(副菜) ごまあえ	ほうれん草、もやし、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
			(副菜) かしわもち	柏餅	
8	月	牛乳	(主食) ごはん	米	632 kcal 25.8 g
			(副菜) しんたまねぎのみそしる	玉ねぎ、人参、長ねぎ、カット豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) さばのぶんかほし	さばの文化干し、菜種油	
			(副菜) だいずとひじきのいために	大豆、ひじき、油揚げ、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
9	火	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	637 kcal 26.1 g
			(副菜) コーンスープ	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	
			(主食) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) こまつなのソテー	豚肉、小松菜、もやし、塩、白胡椒、菜種油、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
10	水	牛乳	(主食) ごはん	米	586 kcal 21.3 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) ぶたキムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) フルーツポンチ	パイナップル、みかん、マスカットゼリー	
11	木	牛乳	(主食) ごはん	米	561 kcal 24.1 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	人参、小松菜、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒	
			(主食) さわらのごまみそだれかけ	さわら、菜種油、赤みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、すりごま、じゃが芋でん粉	
			(副菜) かわりきんぴら	さつまいも、こんにゃく、ごぼう、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子	
12	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	688 kcal 21.8 g
			(副菜) みずなちゃらダ	水菜、大根、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖、狭山茶パウダー、狭山茶	
			(副菜) ヨーグルト	ヨーグルト	
15	月	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、ごま油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	616 kcal 22.8 g
			(主食) はるまき	春巻、菜種油	
			(副菜) もやしとチンゲンサイのいためもの	鶏肉、もやし、青梗菜、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、白ワイン、じゃが芋でん粉	
16	火	牛乳	(主食) ごはん	米	618 kcal 23.8 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主食) 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) きゅうりとかぶのピリからづけ	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	
17	水	おべんとうのひ	理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 = 3：1：2		
18	木	牛乳	(主食) ごはん	米	663 kcal 26.4 g
			(副菜) こまつなのみそしる	小松菜、玉ねぎ、大根、長ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) とりにくのさやまちゃからあげ	鶏肉、狭山茶パウダー、根生姜、にんにく、清酒、塩、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、さつまいも、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
19	金	コーヒーマルック	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	600 kcal 25.2 g
			(副菜) ポトフ	鶏肉、じゃが芋、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、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) ビーンズミート	豚肉、玉ねぎ、大豆、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、砂糖、ウスターソース、白ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(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	
22	月	牛乳	(主食) ごはん	米	602 kcal 21.6 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、キャベツ、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、人参、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(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、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) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	

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
23	火	牛乳	(主食) にくじるうどん 地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、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	659 kcal 30.6 g
			(主食) いそべあげ 笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(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	
24	水	牛乳	(主食) ごはん 米	602 kcal 23.7 g
			(副菜) やさいわん ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(副菜) にくじゃが 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(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	
25	木	牛乳	(主食) えだめごはん 米、もち米、枝豆、干し椎茸、人参、菜種油、清酒、塩、しょうゆ、砂糖、かつお節、だし昆布	617 kcal 28.7 g
			(副菜) とうふのみそしる カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) とりにくのしおこうじやき 鶏肉、塩こうじ、塩、清酒、菜種油	
			みしょうかん 美生柑	
26	金	牛乳	(主食) くらパン 黒パン	591 kcal 20.9 g
			(副菜) ミネストローネ 豚肉、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	
			(主食) ほうれんそうオムレツ ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副菜) ベジタブルソテー 人参、コーン、いんげん、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
29	月	牛乳	(主食) ごはん 米	606 kcal 21.2 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、青梗菜、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	
			フルーツあんじん 杏仁ゼリー、みかん、パイ	
30	火	牛乳	(主食) わかめごはん わかめごはん	617 kcal 20.5 g
			(副菜) だいこんのみそしる 大根、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(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) とうみょうのいためもの 豚肉、豆苗、もやし、オイスターソース、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
31	水	牛乳	(主食) ごはん 米	628 kcal 25.5 g
			(副菜) さわにわん ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、糸かまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(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	
			アセロゼリー アセロゼリー	

19 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
	618kcal	23.9g	29%	340mg	2.9mg	213μg	0.53mg	0.51mg	28mg	2.3g	5.1g

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おきましょう。

※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。