

小学校 令和5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	エネルギーたんぱく質	
1	木	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	669 kcal 20.5 g
			(副菜) えだまめチャウダー	ベーコン、玉ねぎ、人参、枝豆、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、砂糖、枝豆ペースト、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) コーンフライ	コーンフライ、菜種油	
			(副菜) だいこんサラダ	大根、きゅうり、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
2	金	牛乳	(主食) ごはん	米	603 kcal 26.3 g
			(副菜) あぶらあげのみそしる	もやし、油揚げ、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ぶたにくのおろしどんのぐ	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、大根、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、じゃが芋でん粉、一味唐辛子、塩	
			(副菜) ごまあえ	キャベツ、人参、すりごま、しょうゆ、砂糖	
5	月	牛乳	(主食) ごはん	米	600 kcal 23.1 g
			(副菜) すましじる	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、カット豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) てりやきハンバーグ	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) げんきサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
6	火	牛乳	(主食) うましおラーメン	ホット中華めん、鶏肉、なると、しめじ、えのきたけ、人参、長ねぎ、わかめ、青梗菜、かつお節、だし昆布、鶏がら、しょうゆ、塩、みりん、砂糖、白胡椒、ごま油	609 kcal 27.8 g
			(主菜) しゅうまい(2)	しゅうまい	
			(副菜) いとこんにゃくのあまからいため	根生姜、豚肉、人参、こんにゃく、さやいんげん、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ	
			7	水	
(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、油揚げ、大根、カット豆腐、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ				
(主菜) さばのたつたあげ	鯖竜田揚げ、菜種油				
(副菜) おひたし	もやし、キャベツ、人参、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩				
8	木	牛乳	(主食) ごはん	米	616 kcal 26.0 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) とりにくのみそやき	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、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	
9	金	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	612 kcal 26.9 g
			(副菜) おおむぎのスープ	大麦、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、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	
			(主菜) しろみずかなのおちゃまヨやき	ホキ、マヨネーズ、狭山茶パウダー、オリーブ油、パン粉	
			(副菜) マカロニのトマトソテー	シエルマカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、菜種油、ダイストマト、ケチャップ、砂糖、塩、白胡椒、コンソメ	
12	月	牛乳	(主食) ごはん	米	594 kcal 20.7 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	
			(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、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) メロンソーダゼリー	メロンソーダゼリー	
13	火	牛乳	(主食) ごはん	米	612 kcal 26.5 g
			(副菜) なすのみそしる	なす、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ぶたにくのかくにふうにこみ	豚肉、大根、人参、うすらの卵、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、砂糖、塩、かつお節、だし昆布	
			(副菜) あっさりあえ	小松菜、もやし、人参、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	
14	水	牛乳	(主食) こぎつねうどん	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	611 kcal 24.9 g
			(主菜) さやまちゃあげ	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
			(副菜) こんにゃくサラダ	青梗菜、白こんにゃく、きゅうり、人参、しょうゆ、砂糖、ごま油、みりん、穀物酢、塩、ごま	
15	木	牛乳	(主食) ごはん	米	610 kcal 29.3 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あじのうめしおこうじやき	あじの梅塩麹漬け、菜種油	
			(副菜) だいずとひじきのにももの	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
16	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 21.9 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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	

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	
19	月	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	694 kcal 23.0 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) かぼちゃコロッケ	南瓜コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャロットラペ	人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	
20	火	牛乳	(主食) ごはん	米	632 kcal 22.4 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、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) 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、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
21	水	牛乳	(主食) ごはん	米	591 kcal 24.6 g
			(副菜) とうふのみそしる	キャベツ、人参、カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) いわしのうめこ	いわし梅煮	
			(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	
22	木	牛乳	(主食) ロースーめん	ホット中華めん、豚肉、人参、竹の子、干し椎茸、もやし、ピーマン、長ねぎ、キャベツ、根生姜、にんにく、菜種油、ごま油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	627 kcal 25.1 g
			(主菜) れんこんつくね(2)	レンコン入りつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) はるさめサラダ	人参、きゅうり、春雨、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
			(主菜) わかめごはん	わかめごはん	
23	金	牛乳	(副菜) あっさりじる	鶏肉、ごぼう、人参、大根、えのきたけ、長ねぎ、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	618 kcal 25.2 g
			(主菜) 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	
			れいとうみかん	みかん	
			(主菜) ごはん	米	
26	月	牛乳	(副菜) やさいわん	玉ねぎ、人参、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	585 kcal 27.4 g
			(主菜) メバルのしせんみそやき	メバル四川味噌漬、菜種油	
			(副菜) こうやどうふのいためもの	豚肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、人参、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	
			(主菜) スラッピージョー	コッペパンスライス、豚肉、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、砂糖、ウスターソース、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、塩	
27	火	コーヒーマルック	(副菜) やさいのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、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	588 kcal 24.0 g
			(副菜) コーンのサラダ	もやし、人参、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			(主菜) ごはん	米	
			(副菜) とんじる	豚肉、油揚げ、玉ねぎ、人参、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
28	水	牛乳	(主菜) あじのさんがやき	あじさんが焼き、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、穀物酢、砂糖	590 kcal 23.5 g
			(副菜) きゅうりのピリからづけ	きゅうり、人参、白こんにゃく、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
			(主菜) ごはん	米	
			(副菜) とうふのすましじる	わかめ、カット豆腐、長ねぎ、竹の子、えのきたけ、しょうゆ、だし昆布、かつお節、塩、清酒	
29	木	牛乳	(副菜) にくみそコロッケ	肉味噌コロッケ、菜種油	590 kcal 19.7 g
			(副菜) きりぼしだいこんのごもくに	切干大根、油揚げ、人参、焼き竹輪、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ごはん	米	
			(副菜) 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	
30	金	牛乳	(副菜) キャベツのソテー	鶏肉、キャベツ、人参、コーン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	638 kcal 21.8 g
			メロン	メロン	
			(主菜) 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	

22 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
	619kcal	24.5g	29%	357mg	2.9mg	227μg	0.53mg	0.5mg	21mg	2.3g	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。