

# 小学校 令和5年度 9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
4	月	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	561 kcal 23.9 g
			(副菜) やさいときのこのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、じゃが芋、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(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) キャベツのソテー	キャベツ、玉ねぎ、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、清酒、じゃが芋でん粉	
5	火	牛乳	(主食) ごはん	米	617 kcal 24.2 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、青梗菜、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) ぶたにくのスタミナいため	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
			(副菜) れいとうみかん	みかん	
6	水	牛乳	(主食) さやまちゃたきこみごはん	米、もち米、狭山茶パウダー、狭山茶、豚肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	612 kcal 24.4 g
			(副菜) やさいわん	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) とりつくねのあますあんかけ(2)	レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ピリからづけ	大根、きゅうり、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	
7	木	牛乳	(主食) わふうじるうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、大根、かつお節、だし昆布、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、塩、じゃが芋でん粉	604 kcal 25.8 g
			(主食) いそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(副菜) あっさりあえ	ほうれん草、もやし、人参、キャベツ、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	
			(主食) ごはん	米	
8	金	牛乳	(副菜) すましじる	小松菜、人参、大根、長ねぎ、カット豆腐、糸かまぼこ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	616 kcal 23.1 g
			(主食) さばのゆうあんやき	さばの幽庵漬、菜種油	
			(副菜) みそきんぴら	豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、菜種油、清酒、砂糖、赤みそ、一味唐辛子、しょうゆ	
			(主食) ごはん	米	
11	月	牛乳	(副菜) にらのみそじる	にら、カット豆腐、長ねぎ、もやし、油揚げ、かつお節、だし昆布、白みそ、赤みそ	606 kcal 25.2 g
			(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、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(副菜) だいこんのあえもの	大根、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
			(主食) ごはん	米	
12	火	コーヒーマルック	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	658 kcal 24.7 g
			(副菜) ミネストローネ	鶏肉、玉ねぎ、人参、セロリ、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) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) とうみょうのソテー	豆苗、人参、もやし、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉、白ワイン、しょうゆ	
13	水	牛乳	(主食) ごはん	米	562 kcal 28.1 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	鶏肉、ごぼう、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、菜種油	
			(主食) あじのいちやほし	あじの一夜干し、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	
14	木	牛乳	(主食) ごはん	米	594 kcal 22.2 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、青梗菜、人参、もやし、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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、人参、ローリエの葉	
			(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	
15	金	牛乳	(主食) ごはん	米	639 kcal 28.1 g
			(副菜) なずのみそじる	なず、大根、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(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	
			(副菜) キャベツのちゃらダ	キャベツ、もやし、小松菜、コーン、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	
19	火	牛乳	(主食) ごはん	米	624 kcal 27.2 g
			(副菜) けんちんじる	大根、人参、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主食) 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) 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	
20	水	牛乳	(主食) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、にら、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒	632 kcal 27.8 g
			(主食) エビシューマイ(2)	エビシューマイ	
			(副菜) やさいいため	鶏肉、キャベツ、青梗菜、人参、じゃが芋でん粉、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒	
21	木	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	681 kcal 21.7 g
			(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	
			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
22	金	牛乳	(主食) やきそばパン コッペパンスライス、蒸し中華めん、豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン、菜種油、白胡椒、ウスターソース、濃厚ソース、塩、コンソメ	565 kcal 22.6 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	
			(主菜) モロナゲット(2) モロナゲット、菜種油	
25	月	牛乳	(主食) ごはん 米	638 kcal 23.7 g
			(副菜) トックのスープ 鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) ビビンバ 豚肉、大豆もやし、ピーマン、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、清酒、じゃが芋でん粉	
			フルーツポンチ マスカットゼリー、みかん、りんご	
26	火	牛乳	(主食) ごはん 米	638 kcal 24.3 g
			(副菜) さわにわん ごぼう、人参、えのきだけ、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) ごまみそあえ 小松菜、キャベツ、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
27	水	牛乳	(主食) ごはん 米	592 kcal 24.2 g
			(副菜) わかめのみそしる わかめ、油揚げ、カット豆腐、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) 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) はりはりづけ 切干大根、きゅうり、人参、もやし、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま	
28	木	牛乳	(主食) はちみつパン はちみつパン	621 kcal 28.0 g
			(副菜) あきやさいのチャウダー 鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) シイラのカレーふうみやき シイラのカレー漬、菜種油	
			(副菜) ホットチキンサラダ 鶏肉、キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
29	金	牛乳	(主食) ごはん 米	606 kcal 24.6 g
			(副菜) じゃがだんごじる <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">おつきみ こんだて</span> 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、だし昆布	
			(主菜) うさぎがたハンバーグ うさぎ型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) こうやどうふのいためもの 鶏肉、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	

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
	614kcal	24.9g	30%	352mg	3.1mg	256μg	0.54mg	0.5mg	22mg	2.2g	4.5g

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。