

小学校 令和5年度10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
3	火	牛乳	(主食) とりなんばんうどん	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	627 kcal 21.8 g
			(副菜) だいがくいも(2)	さつま芋、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、黒ごま	
			(副菜) みずなチャラダ	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	
4	水	牛乳	(主食) ごはん	米	604 kcal 22.6 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) マーボーだいこん	大根、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉、塩	
			みかん	みかん	
5	木	牛乳	(主食) ごはん	米	669 kcal 29.7 g
			(副菜) ごじる	鶏肉、菜種油、人参、大根、油揚げ、大豆、長ねぎ、小松菜、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) さばのぶなかぼし	さばの文化干し、菜種油	
			(副菜) ひじきのいために	ひじき、人参、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
6	金	牛乳	(主食) ホットドック	コッパンスライス、ウインナーソーセージ、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	612 kcal 24.1 g
			(副菜) コーンスープ	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) 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、まぐろフレック油漬、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	
10	火	牛乳	(主食) ごはん	米	643 kcal 26.8 g
			(副菜) きのこのみそしる	しめじ、えのきたけ、長ねぎ、小松菜、油揚げ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) ぶたにくのおろしどんのぐ	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、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、ごま、塩	
			フルーツポンチ	豆乳デザート、みかん、りんご	
11	水	牛乳	(主食) ココアあげパン	コッパン、ココア、砂糖、菜種油	546 kcal 24.5 g
			(副菜) ポテトのイタリアンふう	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、サイメチーズ、鶏がら、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油、ローリエの葉、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	
12	木	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイズトマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	545 kcal 21.0 g
			(副菜) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	
13	金	牛乳	(主食) ごはん	米	596 kcal 24.2 g
			(副菜) たまねぎのみそしる	玉ねぎ、カット豆腐、油揚げ、長ねぎ、えのきたけ、赤みそ、白みそ、煮干し	
			(主食) いわしのうめに	いわし梅煮	
			(副菜) こうやどうふとこまつなのいためもの	豚肉、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	
16	月	牛乳	(主食) ごはん	米	613 kcal 24.5 g
			(副菜) もやしのみそしる	もやし、玉ねぎ、カット豆腐、人参、えのきたけ、かつお節、だし昆布、白みそ、赤みそ	
			(副菜) じゃがいものそぼろに	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、こんにゃく、人参、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(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	火	牛乳	(主食) ごはん	米	607 kcal 25.7 g
			(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主食) ししゃものなんばんづけ(2)	ししゃもでん粉付き、菜種油、砂糖、しょうゆ、長ねぎ、清酒、穀物酢	
			(副菜) きりぼしだいこんのごもくに	豚肉、切干大根、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	
18	水	牛乳	(主食) ごはん	米	597 kcal 23.0 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、白菜、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	
			(主食) ぶたにくのスタミナいため	豚肉、根生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、にら、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	
			りんご	りんご、塩	
19	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	608 kcal 19.4 g
			(副菜) キャベツのソテー	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉	
20	金	牛乳	(主食) ちゅうかふうたきこみごはん	米、もち米、だし昆布、かつお節、豚肉、干し椎茸、人参、さやいんげん、砂糖、清酒、みりん、しょうゆ、塩、ごま油、菜種油	554 kcal 21.0 g
			(副菜) わかめスープ	鶏肉、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、卵、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、じゃが芋でん粉、ローリエの葉、人参、根生姜	
			(主食) むしぎょうざ(2)	餃子	
23	月	牛乳	(主食) ごはん	米	650 kcal 25.0 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) はっぼうさい	豚肉、根生姜、竹の子、玉ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、うすらの卵、ごま油、清酒、塩、しょうゆ、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
			みかんゼリー	みかんゼリー	

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
24	火	牛乳	(主食) ナン	ナン		549 kcal 25.1 g
			(副菜) やさいのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白菜、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) だいずいりドライカレー	豚肉、大豆、玉ねぎ、ピーマン、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、小麦粉、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、濃厚ソース、赤ワイン、白胡椒、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉		
			(副菜) パリパリサラダ	チャーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング		
25	水	牛乳	(主食) ごはん	米		577 kcal 24.2 g
			(副菜) なめこじる	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布		
			(主食) ビビンバ	豚肉、大豆もやし、にら、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		
			りんご	りんご、塩		
26	木	牛乳	(主食) ごはん	米		599 kcal 23.9 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、煮干し		
			(主食) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油		
			(副菜) さといもとこんにゃくのにも	里芋、鶏肉、こんにゃく、長ねぎ、砂糖、清酒、菜種油、しょうゆ		
27	金	牛乳	(主食) ごはん	じゅうさんや こんだて	米	599 kcal 23.2 g
			(副菜) おつきみじる	鶏肉、団子、大根、長ねぎ、ほうれん草、しょうゆ、みりん、清酒、塩、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、さやいんげん、根生姜、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、塩		
			(副菜) キャベツのあえもの	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖		
30	月	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、白菜、長ねぎ、なると、竹の子、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜、菜種油		582 kcal 22.1 g
			(主食) コーンしゅうまい(2)	コーンしゅうまい		
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごま、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖、ごま油		
31	火	のむヨーグルト	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス		715 kcal 24.4 g
			(副菜) パンプキンシチュー	鶏肉、南瓜ペースト、南瓜、玉ねぎ、人参、オニオンパウダー、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、牛乳、小麦粉、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) げんきサラダ	キャベツ、小松菜、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		

20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
	605kcal	23.8g	30%	344mg	3.2mg	223μg	0.54mg	0.51mg	22mg	2.2g	4.8g

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。