

小学校 令和5年度11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	水	(主食) ごはん	米	570 kcal 24.3 g
		(副菜) キャベツのみそしる	キャベツ、長ねぎ、油揚げ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) あかうおのしろしょうゆやき	赤魚の白醤油漬け、菜種油	
		(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	
2	木	(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	643 kcal 21.1 g
		(副菜) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、人参、イタリアンドレッシング	
		はなみかん	みかん	
6	月	(主食) ごはん	米	591 kcal 27.5 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	
		(主菜) あじのしおやき	あじのしおづけ、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	
7	火	(主食) スラッピージョー	コッパンスライス、豚肉、ウインナーソーセージ、人参、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、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、塩	611 kcal 24.1 g
		(副菜) はくさいのミルクスープ	鶏肉、白菜、玉ねぎ、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、砂糖	
		(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	
8	水	(主食) ごはん	米	623 kcal 26.6 g
		(副菜) かみなりじる	鶏肉、カット豆腐、卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、しょうゆ、塩、だし昆布、かつお節、菜種油、ごま油、じゃが芋でん粉	
		(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) だいこんサラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
9	木	(主食) さやまちゃあげパン	ツイストパン、菜種油、狭山茶パウダー、きな粉、砂糖、塩	560 kcal 24.7 g
		(副菜) ポトフ	豚肉、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) とりにくのトマトに	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、人参、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	
10	金	(主食) ごはん	米	631 kcal 27.0 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、菜種油、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) 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	
13	月	(主食) きつねごはん	米、もち米、鶏肉、人参、油揚げ、さやいんげん、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布	601 kcal 21.2 g
		(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
		(副菜) さともコロッケ	里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
15	水	(主食) ごはん	米	618 kcal 25.7 g
		(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
		(主菜) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油	
		(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	
17	金	(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	622 kcal 19.2 g
		(副菜) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロドレッシング	
20	月	(主食) とうふラーメン	ホット中華めん、ごま油、根生姜、トウバンジャン、豚肉、人参、押し豆腐、カット豆腐、わかめ、長ねぎ、しょうゆ、白胡椒、塩、じゃが芋でん粉、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	637 kcal 26.2 g
		(主菜) むしぎょうざ(2)	餃子	
		(副菜) もやしとチンゲンサイのいためもの	もやし、青梗菜、人参、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	
21	火	(主食) ごはん	米	566 kcal 21.7 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	
		(主菜) たちうおフライ	太刀魚フライ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) かぶのピリからづけ	きゅうり、かぶ、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、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
22	水	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス		658 kcal 26.4 g
			(副菜) クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉		
			(主食) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油		
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ、じゃが芋でん粉		
24	金	牛乳	(主食) ごはん(さやましさん)	米		618 kcal 23.5 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、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布		
			(主食) さばのだしじょうゆやき	さばのだし醤油漬け、菜種油		
			(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		
27	月	牛乳	(主食) ごはん	米		560 kcal 21.7 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、小松菜、玉ねぎ、白菜、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、人参、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、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) もやしナムル	もやし、人参、ごま、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、ごま油、砂糖、塩		
28	火	コーヒーマル	(主食) くらパン	黒パン		624 kcal 23.4 g
			(副菜) ミネストローネ	鶏肉、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) 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) とうみょうのソテー	豆苗、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		
29	水	牛乳	(主食) ごはん	米		597 kcal 25.4 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		
			(主食) ひがしまつやまやきとり(ぶた)どんのく	豚肉、にんにく、根生姜、すりおろしりんご、長ねぎ、白みそ、トウバンジャン、砂糖、清酒、菜種油、塩		
			(副菜) こんにゃくサラダ	青梗菜、白こんにゃく、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油、みりん、穀物酢、塩、ごま		
30	木	牛乳	(主食) にくじるうどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、玉ねぎ、しめじ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油		688 kcal 29.7 g
			(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) あおなのびたし	小松菜、白菜、人参、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩		

18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
	612kcal	24.4g	30%	347mg	2.8mg	241μg	0.54mg	0.49mg	20mg	2.1g	4.9g

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。