

小学校 令和5年度12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	金	(主食) ちゃめし	茶飯	609 kcal 23.2 g
		(主菜) おでん	大根、人参、じゃが芋、いわしつみれ、さつま揚げ、焼き竹輪、がんもどき、うすらの卵、こんにゃく、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん	
		(副菜) ごまみそあえ	小松菜、もやし、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
		みかん	みかん	
4	月	(主食) ごはん	米	558 kcal 27.3 g
		(副菜) せんべいじる	鶏肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、かやきせんべい、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
		(主菜) カマスのえごまみそやき	カマスえごまみそ漬、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	
5	火	(主食) きなこあげパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	611 kcal 20.0 g
		(主菜) はくさいとにくだんごのスープ	鶏団子、白菜、人参、長ねぎ、小松菜、春雨、干し椎茸、根生姜、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、菜種油、ごま油、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
		(副菜) じゃがいものマヨネーズいため	じゃが芋、人参、さやいんげん、ウインナーソーセージ、塩、白胡椒、マヨネーズ、菜種油	
6	水	(主食) ごはん	米	543 kcal 21.8 g
		(副菜) とうふとわかめのみそしる	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	
		(主菜) とりにくとだいこんのもの	大根、人参、長ねぎ、鶏肉、さつま揚げ、こんにゃく、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん	
		おかかふりかけ	おかかふりかけ	
7	木	(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、キャベツ、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	663 kcal 21.8 g
		(主菜) はるまき	春巻、菜種油	
		フルーツあんじん	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
8	金	(主食) ポークストロガノフ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、菜種油、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、生クリーム、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、赤ワイン、塩、砂糖	615 kcal 19.4 g
		(副菜) れんこんサラダ	れんこん、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ごまクリーミードレッシング	
11	月	(主食) ごはん	米	623 kcal 24.4 g
		(副菜) なめこじる	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
		(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	
12	火	(主食) さといもごはん	米、もち米、鶏肉、人参、里芋、干し椎茸、油揚げ、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	558 kcal 26.1 g
		(副菜) かきたまじる	卵、押し豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
		(主菜) ほっけのたつたあげ	ほっけ竜田、菜種油	
13	水	(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	670 kcal 25.0 g
		(副菜) かぼちゃシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、牛乳、小麦粉、菜種油、脱脂粉乳、砂糖、塩、白胡椒、白ワイン、オニオンパウダー、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
		(副菜) キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
14	木	(主食) ごはん	米	570 kcal 23.1 g
		(副菜) わかめスープ	鶏肉、わかめ、長ねぎ、竹の子、人参、コーン、ごま、しょうゆ、白胡椒、ごま油、清酒、塩、鶏がら、じゃが芋でん粉、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	
		(主菜) ぶたキムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、にら、玉ねぎ、菜種油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
		(副菜) さんしょくナムル	小松菜、もやし、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、トウバンジャン	
15	金	(主食) カレーなんばんうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、小松菜、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、カレー粉、清酒、塩、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	629 kcal 24.4 g
		(主菜) あつやきたまごのあますあんかけ	厚焼き卵、しょうゆ、砂糖、穀物酢、じゃが芋でん粉	
		(副菜) ジャーマンポテト	じゃが芋、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	
18	月	(主食) ごはん	米	588 kcal 22.7 g
		(副菜) ほうれんそうとたまごのスープ	長ねぎ、人参、鶏肉、卵、えのきたけ、玉ねぎ、ほうれん草、塩、白胡椒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
		(主菜) マーポーはくさい	ごま油、トウバンジャン、根生姜、にんにく、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、にら、清酒、砂糖、みりん、しょうゆ、赤みそ、テンメソジャン、じゃが芋でん粉、ラー油	
		りんご	りんご、塩	
19	火	(主食) ごはん	米	616 kcal 24.9 g
		(副菜) けんちんじる	大根、人参、里芋、ごぼう、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	
		(主菜) さばのみそに	鯖の味噌煮	
20	水	(副菜) だいずとひじきのもの	大豆、ひじき、油揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	568 kcal 23.1 g
		(主食) クロワッサン	クロワッサン	
		(副菜) マカロニのクリームに	鶏肉、しめじ、玉ねぎ、コーン、人参、マカロニ、コーンペースト、牛乳、粉チーズ、塩、小麦粉、菜種油、白ワイン、白胡椒、オニオンパウダー、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、砂糖	
		(主菜) クリスピーチキン	クリスピーチキン、菜種油	
		(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	

14 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
	602kcal	23.4g	29%	357mg	2.9mg	233μg	0.46mg	0.51mg	23mg	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。