

# 小学校 令和5年度 1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	
10	水	牛乳	(主食) ごはん	米	552 kcal 21.8 g
			(副菜) ななくさじる	白菜、大根、かぶ、人参、糸みつば、小松菜、長ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) そぼろごはんのぐりんご	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
				りんご、塩	
11	木	牛乳	(主食) ごはん	米	663 kcal 25.0 g
			(副菜) しらたまそうに	鶏肉、団子、人参、大根、里芋、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	
			(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(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	
12	金	牛乳	(主食) ごはん	米	584 kcal 17.9 g
			(副菜) フォーガー	ピーフン、鶏肉、キャベツ、にら、にんにく、人参、長ねぎ、塩、白胡椒、しょうゆ、ナンブラー、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) おさかなステーキ	魚と野菜のステーキ、菜種油、しょうゆ、砂糖、根生姜、じゃが芋でん粉	
			(副菜) チンゲンサイのにんにくいため	青梗菜、もやし、人参、にんにく、オイスターソース、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
15	月	牛乳	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	603 kcal 26.5 g
			(副菜) はくさいのミルクスープ	鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、砂糖、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ビーンズミート	豚肉、玉ねぎ、大豆、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、砂糖、ウスターソース、白ワイン、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	
16	火	牛乳	(主食) ごはん	米	605 kcal 29.1 g
			(副菜) こじる	豚肉、菜種油、人参、大根、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、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、菜種油	
			(副菜) こんぶのいためもの	鶏肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
17	水	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、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	629 kcal 23.0 g
			(主菜) むしぎょうざ(2)	餃子	
				杏仁ゼリー、みかん、りんご	
18	木	牛乳	(主食) ごはん	米	640 kcal 24.2 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	
			(主菜) マーボーだいこん	大根、豚肉、長ねぎ、人参、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、にら、じゃが芋でん粉	
				さやまっ茶プリン	
19	金	牛乳	(主食) ひじきごはん	米、もち米、鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、かつお節、だし昆布、ひじき、清酒、菜種油、しょうゆ、塩、砂糖	600 kcal 24.1 g
			(副菜) なめこじる	なめこ、押し豆腐、長ねぎ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ころはんぺんフライ	黒はんぺんフライ、菜種油	
22	月	牛乳	(主食) ごはん	米	579 kcal 23.9 g
			(副菜) じゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) にくどうふ	カット豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、さつま揚げ、根生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、菜種油、じゃが芋でん粉、塩、だし昆布、かつお節	
				さやまっ茶かつおふりかけ	
23	火	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	598 kcal 25.8 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、白菜、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	
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
24	水	牛乳	(主食) ごはん	米	614 kcal 25.0 g
			(副菜) とうふのみそしる	カット豆腐、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) ぶたにくのスタミナため	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、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	
			(副菜) だいこんサラダ	大根、人参、さきうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
25	木	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	625 kcal 27.0 g
			(主菜) れんこんつくねのあますあんかけ(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) あっさりあえ	小松菜、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	
26	金	牛乳	(主食) チキンカレーライス	米、鶏肉、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、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	653 kcal 21.7 g
			(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	
				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	
29	月	牛乳	(主食) ごはん	米	652 kcal 25.0 g
			(副菜) りきゅうじる	玉ねぎ、白菜、人参、こんにゃく、えのきだけ、干し椎茸、じゃが芋、長ねぎ、白みそ、赤みそ、トウバンジャン、ねりごま、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(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) 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	
30	火	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	654 kcal 24.6 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、白菜、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) とりにくのからあげ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、小麦粉、菜種油	
			(副菜) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	
31	水	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	568 kcal 22.8 g
			(副菜) ふゆやさいのポトフ	鶏肉、大根、じゃが芋、セロリ、白菜、玉ねぎ、人参、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、菜種油、コンソメ	
			(主食) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(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、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	

16 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	24.2g	29%	365mg	3.5mg	215μg	0.49mg	0.51mg	20mg	2.3g	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もらってきましょう。

※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。