

# 小学校 令和5年度 2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	木	牛乳	(主食) ごはん せつぶん こんだて	米	594 kcal 25.0 g
			(副菜) かぶのみそしる	かぶ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) いわしのしょうがに	いわしの生姜煮	
			(副菜) ごもくにまめ	豚肉、大豆、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、菜種油、かつお節、だし昆布	
2	金	牛乳	(主食) ごはん	米	617 kcal 27.4 g
			(副菜) やさいわん	ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、大根、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(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) ごまあえ	ほうれん草、人参、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖	
5	月	牛乳	(主食) コッパンスライス	コッパンスライス	552 kcal 24.1 g
			(副菜) おおむぎのスープ	大麦、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、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) ドライカレー	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、菜種油、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、濃厚ソース、コンソメ、白胡椒、赤ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉	
			(副菜) れんこんサラダ	れんこん、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖	
6	火	牛乳	(主食) ちゃめし	茶飯	570 kcal 23.6 g
			(主食) 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、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) とうふチャンプルー	豚肉、押し豆腐、カット豆腐、刻み昆布、玉ねぎ、人参、かつお節、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、砂糖	
7	水	おべんとうのひ		理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 = 3：1：2	
8	木	牛乳	(主食) きのうどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、しめじ、えのきたけ、干し椎茸、わかめ、小松菜、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	626 kcal 27.3 g
			(主食) さやまちゃあげ	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
			(副菜) おひたし	もやし、キャベツ、人参、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
9	金	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	687 kcal 22.8 g
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	鶏肉、キャベツ、人参、コーン、菜種油、塩、白胡椒	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
13	火	牛乳	(主食) ごはん	米	610 kcal 25.9 g
			(副菜) たまねぎのみそしる	玉ねぎ、大根、長ねぎ、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) 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	
14	水	コーヒーマルック	(主食) ツイストパン	ツイストパン	696 kcal 23.8 g
			(副菜) ふゆやさいのチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、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、砂糖	
			(主食) ハートがたハンバーグ	ハート型ハンバーグ、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) 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	
15	木	牛乳	(主食) ごはん	米	616 kcal 21.5 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) マーボーどうふ	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、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、ローリエの葉	
			フルーツあんじん	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
16	金	牛乳	(主食) ごはん	米	584 kcal 29.4 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、大根、長ねぎ、里芋、干し椎茸、油揚げ、こんにゃく、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主食) あじのピリからやき	あじのピリ辛漬け、菜種油	
			(副菜) だいずとひじきのものにもの	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	
19	月	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	636 kcal 23.1 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、砂糖、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主食) おさかなメンチカツ	お魚メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャベツとベーコンのソテー	ベーコン、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
20	火	牛乳	(主食) ごもくらーめん	ホット中華めん、豚肉、なると、キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、根生姜	625 kcal 25.8 g
			(主食) しゅうまい(2)	しゅうまい	
			(副菜) ちゅうかふういため	青梗菜、人参、しめじ、もやし、さつま揚げ、オイスターソース、しょうゆ、清酒、白胡椒、じゃが芋でん粉、菜種油、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	
21	水	牛乳	(主食) ごはん	米	583 kcal 24.2 g
			(副菜) なめこじる	なめこ、玉ねぎ、大根、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) すきやきふうに	豚肉、白菜、人参、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節、だし昆布	
			きよみオレンジ	清見オレンジ	
22	木	牛乳	(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	669 kcal 20.3 g
			(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	
			さやまっチャプリン	さやまっ茶プリン	
26	月	牛乳	(主食) そぼろたきこみごはん	米、もち米、豚肉、ごぼう、人参、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	616 kcal 26.4 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、大根、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) タラのたつたあげ	タラ竜田、菜種油	
			さくらゼリー	さくらゼリー	
27	火	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	586 kcal 21.9 g
			(副菜) にくだんごのトマトスープ	鶏団子、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、春雨、ダイストマト、塩、砂糖、菜種油、赤ワイン、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) オムレツのデミグラスソース	ブレンオムレツ、菜種油、デミグラスソース、ケチャップ、玉ねぎ、砂糖、赤ワイン	
			(副菜) キャベツのサラダ	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	
28	水	牛乳	(主食) ごはん	米	617 kcal 24.5 g
			(副菜) とうふのすましじる	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、人参、しょうゆ、塩、清酒、だし昆布、かつお節	
			(主菜) さばのぶんかぼし	さばの文化干し、菜種油	
			(副菜) きりぼしだいこんのもの	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	
29	木	牛乳	(主食) ごはん	米	599 kcal 26.5 g
			(副菜) こまつなのみそしる	小松菜、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ぶたにくのおろしどんのぐ	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、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	

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
	616kcal	24.6g	29%	372mg	3.2mg	210μg	0.56mg	0.52mg	25mg	2.3g	4.7g

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。