

# 小学校 令和5年度 3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	牛乳	(主食) すめし	酢飯	597 kcal 24.4 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	
			(主食) さわらのさいきょうやき	さわら西京漬け、菜種油	
			(副菜) ちらしずしのく	鶏肉、人参、干し椎茸、れんこん、油揚げ、かんぴょう、さやいんげん、清酒、しょうゆ、菜種油、砂糖、塩	
4	月	牛乳	(主食) ココアあげパン	ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油	726 kcal 29.5 g
			(副菜) ラビオリスープ	ポークラビオリ、ベーコン、人参、白菜、長ねぎ、しょうゆ、白胡椒、コンソメ、白ワイン、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) とりにくのトマトに	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、人参、バター、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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
5	火	牛乳	(主食) ごはん	米	606 kcal 25.3 g
			(副菜) とうふのみそしる	押し豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、油揚げ、かつお節、だし昆布、白みそ、赤みそ	
			(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、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(副菜) だいこんのあえもの	大根、人参、さゆり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
6	水	牛乳	(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、にら、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	660 kcal 27.3 g
			(主食) むしぎょうざ(2)	餃子	
			(副菜) チンゲンサイのいためもの	鶏肉、キャベツ、青梗菜、人参、じゃが芋でん粉、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒	
7	木	牛乳	(主食) ごはん	米	623 kcal 28.6 g
			(副菜) むらくもじる	卵、わかめ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、塩、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
			(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	
			しらぬい	しらぬい	
8	金	牛乳	(主食) ごはん	米	638 kcal 20.9 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) はるまき	春巻、菜種油	
			(副菜) マーボーだいこん	大根、豚肉、人参、にら、根生姜、にんにく、長ねぎ、菜種油、赤みそ、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、ラー油、ごま油、トウバンジャン、じゃが芋でん粉、塩	
11	月	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	746 kcal 28.2 g
			(副菜) クリームシチュー	豚肉、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) やさいのソテー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、白ワイン、じゃが芋でん粉	
12	火	牛乳	(主食) ごはん	米	657 kcal 24.8 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、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) ビビンバ	豚肉、大豆もやし、ピーマン、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、清酒、じゃが芋でん粉	
			フルーツポンチ	マスカットゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
13	水	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	551 kcal 23.3 g
			(副菜) こうやどうふのみそしる	青梗菜、人参、大根、長ねぎ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) かつおのりょうしあげ	かつお漁師揚げ、菜種油	
			(副菜) おひたし	白菜、もやし、人参、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
14	木	牛乳	(主食) ごはん	米	632 kcal 28.5 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	豚肉、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(主食) とりにくのみそやき	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油	
			(副菜) だいずとひじきのもの	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	
15	金	牛乳	(主食) てづくりピザトースト	食パン、まぐろフレーク漬け、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、バジル、塩、白胡椒、菜種油、シュレッドチーズ	624 kcal 23.9 g
			(副菜) とりにくのいなかふうにかみ	にんにく、ベーコン、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、菜種油、白ワイン、白胡椒、塩、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) フレンチサラダ	キャベツ、人参、さゆり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			もものタルト	もものタルト	

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
18	月	牛乳	(主食) ごはん	米	580 kcal 24.0 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	
			(主食) ぐだくさんたまごやき	貝だくさん卵焼き	
			(副菜) うどのきんぴら	うど、さつま揚げ、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
19	火	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	642 kcal 23.2 g
			(副菜) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、人参、中華ドレッシング	
			かたぬきチーズ	プロセスチーズ	
21	木	牛乳	(主食) せきはん	赤飯、ごま塩、塩、菜種油	589 kcal 24.6 g
			(副菜) おいおいすましじる	鶏肉、人参、竹の子、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) あかうおのすだちしょうゆやき	赤魚のすだち醤油漬け、菜種油	
			(副菜) みそあえ	小松菜、キャベツ、人参、白みそ、砂糖、しょうゆ、清酒	
			さやまっチャプリン	さやまっ茶プリン	

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
	634kcal	25.5g	28%	358mg	3.3mg	239μg	0.55mg	0.53mg	26mg	2.3g	5.1g

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。