

小学校 令和5年度 7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	
3	月	牛乳	(主食) ごはん	米	565 kcal 22.1 g
			(副菜) じゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、人参、わかめ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) あぶたまどんのぐ	焼き竹輪、玉ねぎ、油揚げ、焼きふ、しらたき、卵、かつお節、だし昆布、砂糖、しょうゆ、みりん	
			(副菜) だいこんのあえもの	大根、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
4	火	牛乳	(主食) なすのかけじろうどん	地粉うどん、豚肉、玉ねぎ、しめじ、なす、油揚げ、長ねぎ、小松菜、みりん、しょうゆ、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、砂糖	656 kcal 26.4 g
			(主菜) 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) きんぴらごぼう	ごぼう、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒	
5	水	牛乳	(主食) ごはん	米	651 kcal 22.9 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、小松菜、人参、もやし、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、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) はるまき	春巻、菜種油	
			(主菜) ビビンバ	豚肉、切干大根、ピーマン、人参、にんにく、清酒、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、じゃが芋でん粉	
6	木	コーヒーミルク	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	600 kcal 24.3 g
			(副菜) たまねぎスープ	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	
			(主菜) チリビーンズ	豚肉、大豆、粉チーズ、玉ねぎ、人参、根生姜、にんにく、菜種油、ダイストマト、チリソース、ケチャップ、塩、白胡椒、砂糖、チリパウダー、小麦粉、オニオンパウダー、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	
			(副菜) とうもろこし	とうもろこし	
7	金	牛乳	(主食) ごはん	米	616 kcal 25.3 g
			(副菜) たなばたじる	人参、とうがん、長ねぎ、小松菜、なると、かつお節、だし昆布、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(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) だいずとひじきのにもの	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	
10	月	牛乳	(主食) ごはん	米	586 kcal 23.1 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、みりん、菜種油	
			(主菜) あじフライ	鱈フライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ゴーヤチャンプルー	豚肉、カット豆腐、にがうり、塩、玉ねぎ、人参、卵、かつお節、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、穀物酢	
11	火	牛乳	(主食) ごはん	米	587 kcal 21.0 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	
			(主菜) なすとぶたにくの コチジャンいため すいか	豚肉、塩、白胡椒、にんにく、根生姜、なす、玉ねぎ、ピーマン、菜種油、ごま、ごま油、清酒、しょうゆ、砂糖、穀物酢、コチジャン、じゃが芋でん粉	
			(副菜) すいか	すいか	
12	水	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、キャベツ、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	620 kcal 24.8 g
			(主菜) むしぎょうざ(2)	餃子	
			(副菜) もやしのちゅうかあえ	もやし、きゅうり、人参、コーン、ごま油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩	
13	木	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	560 kcal 23.4 g
			(副菜) やさいのスープ	豚肉、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	
			(主菜) とりにくのトマトに フルーツポンチ	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	
			(副菜) フルーツポンチ	パイン、みかん、ピオーネゼリー	
14	金	牛乳	(主食) じゅうしい	米、もち米、清酒、塩、菜種油、干し椎茸、豚肉、人参、刻み昆布、さつま揚げ、にら、しょうゆ、玉ねぎ、根生姜、長ねぎ、とんこつ	581 kcal 24.0 g
			(副菜) もずくスープ	もずく、糸かまぼこ、カット豆腐、卵、長ねぎ、しょうゆ、白胡椒、ごま油、清酒、塩、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、人参、根生姜	
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
			(副菜) れいとうみかん	みかん	
18	火	牛乳	(主食) ごはん	米	643 kcal 25.1 g
			(副菜) だごめじる	なす、カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白みそ、すりごま、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばのさいきょうやき	さばの西京漬け、菜種油	
			(副菜) こんぶのいためもの	鶏肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
19	水	牛乳	(主食) なつやさいカレー	米、豚肉、人参、玉ねぎ、南瓜、なす、さやいんげん、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、ウスターソース、しょうゆ、オニオンパウダー、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	677 kcal 21.8 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	
			(副菜) ヨーグルト	ヨーグルト	

12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	23.7g	28%	353mg	3.4mg	283μg	0.52mg	0.51mg	24mg	2.4g	5g

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(アレルゲン)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。