

小学校 令和6年度 4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 しんきゅういらい こんだて	米	616 kcal 29.5 g
			(副菜) おいおいすましじる	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、なると、かつお節、だし昆布、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) ぶたにくのしょうがやき	豚肉、根生姜、玉ねぎ、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
11	木	のむヨーグルト	(主食) コッパンスライス	コッパンスライス	580 kcal 23.7 g
			(副菜) やさいのスープ	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	
			きよみオレンジ	清見オレンジ	
12	金	牛乳	(主食) ごはん	米	604 kcal 24.3 g
			(副菜) しんじゃがのみそしる	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) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油	
			(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	
15	月	牛乳	(主食) ごはん	米	580 kcal 24.6 g
			(副菜) かきたまじる	卵、カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) そぼろごはんのぐ	豚肉、ごぼう、人参、ふき、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(副菜) ごまきなこあえ	小松菜、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、きな粉、すりごま	
16	火	牛乳	(主食) タンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、ごま油、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	589 kcal 21.2 g
			(主菜) はるまき	春巻、菜種油	
			(副菜) チンゲンサイのソテー	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、青梗菜、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
17	水	牛乳	(主食) ごはん	米	588 kcal 23.9 g
			(副菜) じゃがだんごじる	いもち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さわらのさいきょうやき	さわら西京漬、菜種油	
			(副菜) きりぼしだいこんのごもくに	豚肉、切干大根、油揚げ、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	
18	木	牛乳	(主食) ごはん	米	562 kcal 24.4 g
			(副菜) わかめスープ	鶏肉、わかめ、長ねぎ、竹の子、えのきたけ、人参、ごま、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、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、ピーマン、玉ねぎ、菜種油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) もやしのナムル	小松菜、もやし、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、菜種油、砂糖、塩	
			(主食) ツイストパン にゅうがくいらい こんだて	ツイストパン	
19	金	牛乳	(副菜) はるやさいのポトフ	鶏肉、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、コンソメ、長ねぎ、根生姜、菜種油、ローリエの葉	626 kcal 24.5 g
			(主菜) 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	
			いちごのおいおいゼリー	いちごゼリー	
			(主菜) ツイストパン	ツイストパン	
22	月	牛乳	(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	664 kcal 25.8 g
			(副菜) クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、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	
			(副菜) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、人参、中華ドレッシング	
23	火	牛乳	(主食) ごはん	米	626 kcal 25.0 g
			(副菜) とうふのみそしる	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) しろみざかなフライ	白身魚フライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) こんぶのいためもの	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
24	水	牛乳	(主食) ごはん	米	590 kcal 20.3 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、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) マーボーどうふ	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、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	
			フルーツポンチ	いちごゼリー、みかん、パイン	
25	木	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	614 kcal 23.9 g
			(副菜) しんじゃがのスープ	ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、菜種油、塩、白ワイン、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、コンソメ	
			(主菜) てりやきチキン	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) だいこんサラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
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、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	671 kcal 23.2 g
			(副菜) キャベツのソテー	キャベツ、ウインナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
			ヨーグルト	ヨーグルト	

1ねんせい
きょうしよくいし

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
30	火	牛乳	(主食) たけのごはん	609 kcal 24.5 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	
			(主菜) とりにくのからあげ	
			米、もち米、鶏肉、油揚げ、人参、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、だし昆布、かつお節	
			玉ねぎ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、小松菜、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油	

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
	609kcal	24.2g	30%	337mg	3mg	207 μg	0.5mg	0.5mg	26mg	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。