

# 小学校 令和6年度 6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	コーヒーマイルク	(主食) くろパン	黒パン	608 kcal 26.2 g
			(副菜) コーンスープ	ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主食) とりにくのトマトに	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、人参、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、菜種油、塩	
4	火	牛乳	(主食) かみかみごはん <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">かみかみ こんだて</span>	米、もち米、豚肉、ごぼう、人参、大豆、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	551 kcal 24.4 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、油揚げ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主食) あじのさんがやし	あじさんが焼き、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、根生姜	
5	水	牛乳	(主食) ごはん	米	598 kcal 27.6 g
			(副菜) オクラじる	オクラ、カット豆腐、えのきたけ、玉ねぎ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) おやこに	鶏肉、玉ねぎ、人参、かまぼこ、油揚げ、しらたき、卵、砂糖、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(副菜) はりはりづけ	切干大根、きゅうり、人参、もやし、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま	
6	木	牛乳	(主食) とりななばんうどん	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	593 kcal 24.7 g
			(主食) いそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(副菜) もやしとチンゲンサイのいためもの	もやし、青梗菜、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、白ワイン、じゃが芋でん粉	
7	金	牛乳	(主食) ごはん	米	566 kcal 23.0 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) そぼろごはんのぐ	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(副菜) くきわかめのサラダ	茎わかめ、きゅうり、人参、穀物酢、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒、砂糖	
10	月	牛乳	(主食) ごはん	米	605 kcal 25.0 g
			(副菜) とうふのすましじる	わかめ、カット豆腐、長ねぎ、ごぼう、竹の子、えのきたけ、しょうゆ、だし昆布、かつお節、塩、清酒	
			(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	
			(副菜) きゅうりのピリからづけ	きゅうり、大根、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
11	火	牛乳	(主食) ごはん	米	642 kcal 21.8 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	
			(副菜) ポークコロッケ	豚肉コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) だいずとひじきのいために	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
12	水	牛乳	(主食) ごはん	米	622 kcal 28.7 g
			(副菜) やさいわん	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) ぶたにくのしょうがやし	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	
13	木	牛乳	(主食) てづくりピザトースト	食パン、まぐろフレーク油漬け、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	534 kcal 20.4 g
			(副菜) マカロニスープ	鶏肉、玉ねぎ、ABCマカロニ、人参、えのきたけ、しめじ、キャベツ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) ジャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	
			(副菜) アセロラゼリー	アセロラゼリー	
14	金	牛乳	(主食) ごはん	米	618 kcal 25.0 g
			(副菜) あっさりじる	豚肉、えのきたけ、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) チキンチキンごぼう	ごぼう、じゃが芋でん粉、鶏肉、清酒、白胡椒、菜種油、枝豆、砂糖、しょうゆ、みりん	
			(副菜) しらたきサラダ	人参、きゅうり、しらたき、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
17	月	牛乳	(主食) ごはん	米	651 kcal 24.8 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、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、煮干し	
			(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) カリカリだいず	大豆、砂糖、しょうゆ、菜種油、清酒	
18	火	牛乳	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	554 kcal 21.6 g
			(副菜) たまねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、白胡椒、塩、オニオンパウダー、コンソメ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) 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、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) あじさいポンチ	みかん、サイダーゼリー、さくらんぼゼリー	

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
19	水	牛乳	(主食) ごはん	米	豚肉、大根、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	669 kcal 29.5 g
			(副菜) とんじる	さば一塩、菜種油		
			(主食) さばのしおやき	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩		
			(副菜) こうやどうふとこまつなのいためもの	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩		
20	木	牛乳	(主食) ごはん	米	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	601 kcal 23.6 g
			(副菜) ワンタンスープ	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、テンメソジャン、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉		
			(主食) マーボー豆腐	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		
21	金	牛乳	(副菜) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	622 kcal 19.7 g	
			(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		
24	月	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、鶏肉、人参、キャベツ、長ねぎ、なると、竹の子、ごま油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	580 kcal 23.2 g	
			(主食) しゅうまい(2)	しゅうまい		
			(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		
25	火	牛乳	(主食) ごはん	米	油揚げ、人参、竹の子、小松菜、カット豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	619 kcal 27.2 g
			(副菜) すましじる	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油		
			(主食) とりにくのみそやき	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油		
			(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		
26	水	牛乳	(主食) ごはん	米	鶏肉、人参、干し椎茸、キャベツ、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	569 kcal 22.8 g
			(副菜) はるさめのスープ	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩		
			(主食) ぶたにくのスタミナいため	青梗菜、白こんにゃく、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油、みりん、穀物酢、塩、ごま		
			(副菜) こんにゃくサラダ	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		
27	木	牛乳	(主食) ごはん	米	黒はんぺんフライ、菜種油	609 kcal 19.3 g
			(副菜) とうふとわかめのみそしる	こぼろ、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま		
			(主食) くるはんぺんフライ	子供パンスライス		
			(副菜) きんぴらごぼう	鶏肉、じゃが芋、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、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉		
28	金	牛乳	(主食) ともパンスライス	子供パンスライス	ポロニアソーセージ、菜種油	557 kcal 23.9 g
			(副菜) ポトフ	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け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢		
			(主食) ハムステーキ	鶏肉、じゃが芋、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、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉		
			(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け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢		

20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
	598kcal	24.1g	29%	340mg	2.9mg	217μg	0.52mg	0.49mg	23mg	2.2g	5.2g

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。