

小学校 令和6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	
1	月	牛乳	(主食) ごはん	米	553 kcal 24.9 g
			(副菜) あっさりじる	カット豆腐、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) あじのカレーふうみやき	あじのカレー風味漬け、菜種油	
			(副菜) じゃがいものそぼろに	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
2	火	のむヨーグルト	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	571 kcal 23.2 g
			(副菜) おおむぎのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、大麦、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) 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	
3	水	牛乳	(主食) わかめうどん	地粉うどん、豚肉、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、人参、干し椎茸、長ねぎ、菜種油、みりん、しょうゆ、塩、砂糖、かつお節、だし昆布	606 kcal 25.5 g
			(主食) いそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(副菜) あおなのおひたし	小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
4	木	牛乳	(主食) ごはん	米	628 kcal 25.9 g
			(副菜) なすのみそしる	なす、長ねぎ、カット豆腐、人参、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) あぶたまどんのぐ	焼き竹輪、玉ねぎ、油揚げ、さやいんげん、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	
			フルーツあんじん	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
5	金	牛乳	(主食) ごはん	米	574 kcal 25.1 g
			(副菜) たなばたすましじる	鶏肉、人参、竹の子、カット豆腐、オクラ、かたぬきかまぼこ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) ぶたにくのゆずしおいため	豚肉、切干大根、にんにく、根生姜、人参、小松菜、長ねぎ、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、ごま油、ゆず果汁、じゃが芋でん粉、菜種油	
			すいか	すいか	
8	月	牛乳	(主食) ロースーめん	ホット中華めん、豚肉、人参、竹の子、干し椎茸、もやし、ピーマン、長ねぎ、キャベツ、根生姜、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	624 kcal 24.4 g
			(主食) むしぎょうざ(2)	餃子	
			(副菜) きゅうりのピリからづけ	きゅうり、大根、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
9	火	牛乳	(主食) ごはん	米	646 kcal 28.5 g
			(副菜) たまごスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、卵、白胡椒、塩、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、じゃが芋でん粉	
			(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) とうもろこし	とうもろこし	
10	水	牛乳	(主食) ごはん	米	616 kcal 26.4 g
			(副菜) とうがのみそしる	玉ねぎ、とうがん、油揚げ、長ねぎ、人参、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) たちうおフライ	太刀魚フライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) こうやどうふとこまつなのいためもの	豚肉、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	
11	木	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	592 kcal 23.6 g
			(副菜) シュリエンヌスープ	ベーコン、玉ねぎ、人参、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) とりにくのこうそうやき	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) マセドアンサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、白胡椒、砂糖	
12	金	牛乳	(主食) きつねごはん	米、もち米、鶏肉、人参、油揚げ、さやいんげん、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布	620 kcal 26.8 g
			(副菜) もやしのみそしる	もやし、大根、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) さばのしおやき	さば一塩、菜種油	
16	火	牛乳	(主食) ごはん	米	574 kcal 23.7 g
			(副菜) もずくじる	大根、人参、長ねぎ、小松菜、もずく、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、ダイストマト、しょうゆ、清酒、ケチャップ、粉チーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、コンソメ、チリパウダー、白胡椒、塩	
			(副菜) たまねぎドレッシングサラダ	もやし、人参、キャベツ、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
17	水	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	658 kcal 22.2 g
			(副菜) キャベツのソテー	鶏肉、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
			れいとうみかん	みかん	

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
	605kcal	25g	28%	327mg	2.8mg	222μg	0.55mg	0.5mg	27mg	2.2g	4.9g

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。