

# 小学校 令和6年度 9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	火	牛乳	(主食) スラッピージョー	コッパンスライス、豚肉、ウインナーソーセージ、人参、玉ねぎ、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、砂糖、ウスターソース、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、塩	577 kcal 23.0 g
			(副菜) たまねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、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	
			ひんやりヨーグルト	ヨーグルト	
4	水	牛乳	(主食) ごはん	米	611 kcal 23.5 g
			(副菜) わかめのみそしる	カット豆腐、わかめ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) さばのピリからやき	さばのピリ辛漬け、菜種油	
			(副菜) きりぼしだいこんのごもくに	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	
5	木	牛乳	(主食) ごはん	米	569 kcal 20.8 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、玉ねぎ、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、人参、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、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、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	
			(副菜) さんしょくナムル	小松菜、もやし、人参、ごま、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、ごま油、砂糖	
6	金	牛乳	(主食) なつやさいカレー	米、豚肉、人参、玉ねぎ、なす、ざやいんげん、南瓜、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	634 kcal 19.5 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	
			れいとうパン	パン	
9	月	コーヒーマルック	(主食) バターロール	バターロール	604 kcal 23.7 g
			(副菜) にくだんごのスープ	鶏団子、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) チキンナゲット(2)	チキンナゲット	
			(副菜) みずなサラダ	水菜、大根、人参、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
10	火	牛乳	(主食) ごはん	米	574 kcal 24.5 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、小松菜、干し椎茸、カット豆腐、わかめ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(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	
			さやまちゃかつおふりかけ	かつお節、ごま、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢、狭山茶	
11	水	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、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	601 kcal 23.5 g
			(主食) しゅうまい(2)	しゅうまい	
			(副菜) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、人参、小松菜、ナムルドレッシング	
12	木	牛乳	(主食) ごはん	米	601 kcal 25.6 g
			(副菜) かきたまじる	卵、カット豆腐、人参、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	
			(主食) あじのさんがやき	あじさんが焼き、菜種油、赤みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) だいずとひじきののもの	大豆、ひじき、油揚げ、人参、枝豆、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
13	金	牛乳	(主食) ごはん	米	669 kcal 28.2 g
			(副菜) とうふのみそしる	大根、長ねぎ、小松菜、カット豆腐、油揚げ、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	
			フルーツあんじん	杏仁ゼリー、みかん、りんご	
17	火	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	660 kcal 23.7 g
			(副菜) だんごじる	鶏肉、団子、人参、大根、長ねぎ、小松菜、しょうゆ、みりん、清酒、塩、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主食) うさぎがたハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			おつきみゼリー	お月見ゼリー	
18	水	牛乳	(主食) マーブルしょくパン	ココアマーブル食パン	628 kcal 28.5 g
			(副菜) グヤーシュ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ダイストマト、赤ピーマン、にんにく、赤ワイン、パプリカ、一味唐辛子、デミグラスソース、砂糖、ケチャップ、塩、白胡椒、オニオンパウダー、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) ソイのカレーふうみやき	ソイのカレー漬け、菜種油	
			(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	
19	木	牛乳	(主食) ごはん	米	620 kcal 22.6 g
			(副菜) もやしのみそしる	もやし、油揚げ、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) てづくりハムカツ	ポロニアソーセージ、パン粉、小麦粉、菜種油	
			(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	
20	金	牛乳	(主食) なすのかけじるうどん	地粉うどん、豚肉、しめじ、なす、人参、長ねぎ、小松菜、油揚げ、みりん、しょうゆ、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、砂糖	713 kcal 27.4 g
			(副菜) とうふチャンプルー	鶏肉、カット豆腐、刻み昆布、塩、玉ねぎ、人参、かつお節、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、砂糖	
			(副菜) さやまちゃカップケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、狭山茶パウダー、砂糖、卵、菜種油、バター、牛乳	

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
24	火	牛乳	(主食) さつまいもごはん	米、もち米、鶏肉、さつまいも、干し椎茸、人参、清酒、菜種油、みりん、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布	613 kcal 24.3 g
			(副菜) だいこんのみそしる	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、大根、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) 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	
25	水	牛乳	(主食) ごはん	米	602 kcal 21.8 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、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、人参、根生姜、ローリエの葉	
			(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	
			(副菜) はるさめサラダ	人参、きゅうり、春雨、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
26	木	牛乳	(主食) ごはん	米	590 kcal 26.0 g
			(副菜) やさいわん	ごぼう、玉ねぎ、人参、大根、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ししゃもの なんばんづけ(2)	ししゃもでん粉付き、菜種油、砂糖、しょうゆ、長ねぎ、清酒、穀物酢、一味唐辛子	
			(副菜) こんぶのいたためもの	豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
27	金	牛乳	(主食) ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、菜種油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、濃厚ソース、ウスターソース、赤ワイン、塩、白胡椒、小麦粉、砂糖、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	660 kcal 20.8 g
			(副菜) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、人参、菜種油、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢、バジル、玉ねぎ	
			ももゼリー	ももゼリー	
30	月	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	583 kcal 20.7 g
			(副菜) やさいのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、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) ミートオムレツ	ミートオムレツ、菜種油	
			(副菜) じゃがいもの マヨネーズいため	じゃが芋、玉ねぎ、人参、塩、白胡椒、マヨネーズ、菜種油、白ワイン	

18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
	617kcal	23.8g	30%	367mg	3.1mg	227μg	0.52mg	0.49mg	22mg	2.3g	4.4g

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おきましょう。

※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。