



# 小学校 令和6年度10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	火	牛乳	(主食) ごはん	米	627 kcal 23.2 g
			(副菜) ちゅうかふうコーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、コーンペースト、コーン、卵、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、根生姜	
			(主菜) マーボーなす	なす、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉	
			フルーツあんじん	杏仁ゼリー、みかん、パイ	
2	水	牛乳	(主食) ごはん	米	597 kcal 23.1 g
			(副菜) じゃがいものみそしる	じゃが芋、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、煮干し	
			(主菜) とうふハンバーグ	とうふハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) かわりきんぴら	豚肉、さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
3	木	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	582 kcal 23.6 g
			(副菜) ABCスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、ABCマカロニ、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) フィッシュポーションフライ	白身魚フライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリームドレッシング	
4	金	牛乳	(主食) ごはん	米	651 kcal 26.6 g
			(副菜) かぼちゃのみそしる	南瓜、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) おろしやきにく	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、大根、砂糖、ラー油、菜種油、清酒、じゃが芋でん粉	
			みかん	みかん	
7	月	牛乳	(主食) ごはん	米	568 kcal 26.9 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) メバルのてりやき	メバルの照り焼き、菜種油	
			(副菜) こうやと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	
8	火	牛乳	(主食) やまがたしょくパン	山型食パン	610 kcal 27.3 g
			(副菜) ポトフ	豚肉、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	
			(主菜) タンドリーチキン	鶏肉、塩、白胡椒、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、菜種油	
			(副菜) みずなサラダ	水菜、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
			メープル&マーガリン	メープル&マーガリン	
9	水	牛乳	(主食) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、にら、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒	668 kcal 25.4 g
			(主菜) にくまん	肉まん	
			(副菜) やさいいため	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、人参、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
10	木	牛乳	(主食) キャロットピラフのクリームソースかけ	キャロットピラフ、しめじ、豚肉、人参、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	658 kcal 19.9 g
			(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	
			みかんゼリー	みかんゼリー	
11	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	604 kcal 24.7 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、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒	
			(主菜) マスのかぼちゃみそやき	ますかぼちゃみそつけ、菜種油	
			しらたまぜんざい	団子、小豆、砂糖、塩	
15	火	牛乳	(主食) ごはん	米	596 kcal 25.2 g
			(副菜) なめこじる	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あじのなんばんづけ	あじでん粉付き、菜種油、砂糖、しょうゆ、長ねぎ、清酒、穀物酢、一味唐辛子、じゃが芋でん粉	
			(副菜) こまつなのごまあえ	小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、すりごま、ねりごま、砂糖	
16	水	牛乳	(主食) ナン	ナン	546 kcal 25.0 g
			(副菜) やさいのスープ	鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、白菜、えのきたけ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) キーマカレー	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、根生姜、ダイストマト、菜種油、塩、白胡椒、カレー粉、ケチャップ、小麦粉、すりおろしりんご、しょうゆ、濃厚ソース、赤ワイン、オニオンパウダー、砂糖、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	
			(副菜) おまめとやさいのサラダ	大豆、キャベツ、きゅうり、人参、ソイドレッシング	
17	木	牛乳	(主食) きのごはん	米、もち米、鶏肉、人参、まいたけ、しめじ、干し椎茸、菜種油、塩、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、だし昆布、かつお節	643 kcal 26.3 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、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) とりにくのしおこうじからあげ	鶏肉、塩こうじ、根生姜、にんにく、じゃが芋でん粉、菜種油	
18	金	牛乳	(主食) きつねうどん	地粉うどん、豚肉、人参、干し椎茸、油揚げ、小松菜、長ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、菜種油、塩	652 kcal 22.7 g
			(副菜) だいがくいも	さつまいも、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、黒ごま	
			(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	

じゅうさんや  
こんだて

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	
21	月	牛乳	(主食) ごはん	米	568 kcal 24.2 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) ふたキムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、にら、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
22	火	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	707 kcal 25.5 g
			(副菜) あきのシチュー	鶏肉、さつまいも、しめじ、玉ねぎ、人参、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、牛乳、小麦粉、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) キャベツのソテー	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、コンソメ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉、白ワイン	
23	水	牛乳	(主食) ごはん	米	586 kcal 25.1 g
			(副菜) きのこのみそしる	白菜、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ぐだくさんたまごやき	具だくさん卵焼き	
			(副菜) かぶのとろとろに	豚肉、砂糖、みりん、根生姜、しょうゆ、かぶ、人参、じゃが芋でん粉、菜種油、清酒、かつお節、だし昆布	
24	木	のむヨーグルト	(主食) ごはん	米	602 kcal 24.6 g
			(副菜) やさいわん	大根、ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) にくどうふ	カット豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、さつま揚げ、根生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油、じゃが芋でん粉、塩、だし昆布、かつお節	
25	金	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	672 kcal 23.3 g
			(主菜) チキンカツ	チキンカツ、菜種油	
			(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	
29	火	牛乳	(主食) ごはん	米	578 kcal 22.2 g
			(副菜) ワンタンスープ	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	
			(主菜) ちゅうかどんのぐりんご	豚肉、かまぼこ、白菜、玉ねぎ、人参、竹の子、長ねぎ、根生姜、干し椎茸、菜種油、ごま油、塩、しょうゆ、砂糖、清酒、白胡椒、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
			りんご	りんご、塩	
30	水	牛乳	(主食) ごはん	米	589 kcal 22.9 g
			(副菜) せんべいじる	鶏肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、かやきせんべい、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばのみそに	鯖の味噌煮	
			(副菜) そくせきづけ	かぶ、きゅうり、塩、しょうゆ	
31	木	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイストマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	653 kcal 23.4 g
			(副菜) げんきサラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
			かぼちゃプリンタルト	かぼちゃプリンタルト	

21 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	24.3g	29%	344mg	3mg	213μg	0.53mg	0.5mg	25mg	2.2g	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。