

# 小学校 令和6年度11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	金	牛乳	(主食) ごはん	米	577 kcal 26.5 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、里芋、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	
			(主菜) あじのしおやき	あじの塩漬け、菜種油	
			(副菜) こんぶのいためもの	豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
5	火	牛乳	(主食) わふうじるうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、大根、かつお節、だし昆布、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、塩、じゃが芋でん粉	653 kcal 27.7 g
			(主菜) とりつくねのあますあんかけ(2)	レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) あっさりあえ	ほうれん草、もやし、人参、キャベツ、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	
6	水	牛乳	(主食) ほうじちゃたきこみごはん	米、もち米、ほうじ茶、鶏肉、菜種油、人参、油揚げ、さやいんげん、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	600 kcal 21.8 g
			(副菜) とうふのみそしる	カット豆腐、青梗菜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(副菜) さといもコロッケ	里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ピリからづけ	大根、きゅうり、白こんにゃく、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
7	木	コーヒーマルック	(主食) ツイストパン	ツイストパン	661 kcal 23.3 g
			(副菜) あきやさいのチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、砂糖	
			(主菜) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) キャベツのサラダ	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	
8	金	牛乳	(主食) ごはん	米	625 kcal 24.7 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、小松菜、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) ぶたにくのスタミナいため	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
			グレープゼリー	グレープゼリー	
11	月	牛乳	(主食) ごはん	米	633 kcal 24.1 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、玉ねぎ、長ねぎ、人参、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(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	
			(副菜) しおきんぴら	ごぼう、人参、さつまいも、ごま油、清酒、塩、しょうゆ、ごま	
12	火	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	599 kcal 23.5 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ほうれんそうオムレツ	ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副菜) もやしのソテー	鶏肉、玉ねぎ、もやし、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉、白ワイン	
13	水	牛乳	(主食) ごはん	米	585 kcal 23.5 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、青梗菜、人参、もやし、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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、人参、ローリエの葉	
			(副菜) わかめときゅうりのサラダ	わかめ、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
15	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、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	622 kcal 20.3 g
			(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	
			さやまっチャプリン	さやまっ茶プリン	
18	月	牛乳	(主食) ごはん	米	668 kcal 27.8 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、大根、長ねぎ、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) さばのゆうあんやき	さばの幽庵漬け、菜種油	
			(副菜) だいずとひじきのいために	大豆、ひじき、さつまいも、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
19	火	牛乳	(主食) ココアあげパン	ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油	636 kcal 26.2 g
			(副菜) ポトフ	ウイナーソーセージ、大根、じゃが芋、セロリ、白菜、玉ねぎ、人参、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、菜種油、コンソメ	
			(主菜) とりにくのトマトに	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、人参、バター、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、粉チーズ、菜種油、塩	
20	水	牛乳	(主食) ごはん	米	612 kcal 27.1 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	
			(主菜) 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) こんにゃくサラダ	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	

70しゅうねん  
きねん  
きゅうしよく

70しゅうねん  
きねん  
きゅうしよく

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	木	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	680 kcal 25.6 g
			(主菜) はるまき	春巻、菜種油	
			(副菜) やさいいため	鶏肉、キャベツ、青梗菜、人参、じゃが芋でん粉、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒	
22	金	牛乳	(主食) ごはん	米	605 kcal 25.1 g
			(副菜) わかめのみそしる	わかめ、油揚げ、カット豆腐、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 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) だいこんのあえもの	大根、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
25	月	牛乳	(主食) ごはん	米	648 kcal 24.8 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、白菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) ビビンバ	豚肉、大豆もやし、ピーマン、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、清酒、じゃが芋でん粉	
			フルーツポンチ	マスカットゼリー、みかん、りんご	
26	火	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	683 kcal 29.0 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、脱脂粉乳、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	
			(主菜) あかうおのレモンこうそうやき	赤魚のレモン香草漬け、菜種油	
			(副菜) チンゲンサイのソテー	ウインナーソーセージ、青梗菜、しめじ、もやし、人参、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
27	水	牛乳	(主食) ごはん(さやましさん)	米	632 kcal 23.2 g
			(副菜) さわにわん	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、大根、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(主菜) とりにくのさやまちゃからあげ	鶏肉、狭山茶パウダー、根生姜、にんにく、清酒、塩、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) ごまみそあえ	小松菜、キャベツ、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
28	木	牛乳	(主食) ポークストロガノフ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、菜種油、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、生クリーム、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、赤ワイン、塩、砂糖	663 kcal 22.2 g
			(副菜) キャベツのいためもの	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、清酒、じゃが芋でん粉	
			みかん	みかん	
29	金	牛乳	(主食) ごはん	米	615 kcal 27.5 g
			(副菜) なめこじる	なめこ、押し豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あつやきたまご	厚焼き卵	
			(副菜) じゃがいものそぼろに	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、こんにゃく、人参、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節、だし昆布	

70しゅうねん  
きねん  
きゅうしよく

19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
	631kcal	24.9g	30%	340mg	2.8mg	262μg	0.54mg	0.52mg	35mg	2.1g	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。