

小学校 令和6年度12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
2	月	(主食) ごはん	米	552 kcal 23.4 g
		(副菜) あぶらあげのみそしる	人参、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	
		(注菜) すきやきふうに	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節、だし昆布	
		(副菜) かぶのピリからづけ	大根、かぶ、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
3	火	(主食) きなこあげパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	625 kcal 23.2 g
		(副菜) トマトスープ	鶏肉、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	
		(注菜) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
4	水	(主食) ごはん	米	563 kcal 25.6 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	
		(注菜) あじのさんがやき	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	
		(副菜) だいずとひじきのいために	大豆、ひじき、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
5	木	(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	631 kcal 22.2 g
		(副菜) とうふのすましじる	わかめ、カット豆腐、長ねぎ、竹の子、えのきたけ、しょうゆ、だし昆布、かつお節、塩、清酒	
		(副菜) ポテトコロッケ	ポテトコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(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	
6	金	(主食) とりなんばんうどん	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	589 kcal 22.7 g
		(注菜) ふっくらよせりんごゼリー	魚のすりみ寄せ、菜種油	
		(注菜) りんごゼリー	りんごゼリー	
9	月	(主食) ごはん	米	573 kcal 22.8 g
		(副菜) たまごスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、卵、白胡椒、塩、しょうゆ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉	
		(注菜) 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	
		(注菜) みかん	みかん	
10	火	(主食) はちみつパン	はちみつパン	671 kcal 23.9 g
		(副菜) クリームシチュー	豚肉、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	
		(注菜) レモンバジルナゲット(2)	レモンバジルナゲット、菜種油	
		(副菜) キャベツのソテー	玉ねぎ、キャベツ、人参、清酒、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
11	水	おべんとうのひ	理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 = 3：1：2	
12	木	(主食) ごはん	米	498 kcal 23.3 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、菜種油、かつお節、だし昆布	
		(注菜) たらのゆずしおこうじやき	たらの柚子塩こうじ漬け、菜種油	
		(副菜) きりぼしだいこんのこもくに	豚肉、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	
13	金	(注菜) 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	676 kcal 21.2 g
		(副菜) パリパリサラダ	チャーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
		(注菜) さやまっちゃプリン	さやまっちゃプリン	
16	月	(主食) ごはん	米	570 kcal 25.5 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	
		(注菜) 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	
17	火	(主食) うましおラーメン	ホット中華めん、鶏肉、なると、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、わかめ、青梗菜、しょうゆ、塩、みりん、砂糖、白胡椒、ごま油、かつお節、だし昆布、鶏がら、人参、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	619 kcal 25.2 g
		(注菜) しゅうまい(2)	しゅうまい	
		(注菜) フルーツあんぱん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし、パイナップル	
18	水	(主食) ごはん	米	508 kcal 19.7 g
		(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、小松菜、人参、白菜、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	
		(注菜) マーボーどうふ	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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、人参、ローリエの葉	
		(副菜) もやしのちゅうかあえ	もやし、きゅうり、人参、ごま油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩	

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
19	木	牛乳		
		(主食) わかめごはん	わかめごはん	602 kcal 23.8 g
		(副菜) ぐたくさんみそしる	玉ねぎ、油揚げ、大根、押し豆腐、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) 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			
20	金	70しゅうねん きねん きゅうしょく		
		牛乳		
		(主食) パンプキンパン	パンプキンパン	724 kcal 29.8 g
		(副菜) ふゆやさいのポトフ	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) ファミチキ (ほねなし)	ファミチキ、菜種油			
はなみかん	みかん			

14 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
	600kcal	23.7g	30%	341mg	2.7mg	209μg	0.53mg	0.48mg	19mg	2.3g	4.6g

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。