

小学校 令和6年度 3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	月	牛乳	(主食) ごはん	米	617 kcal 24.0 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	豚肉、玉ねぎ、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) はながたハンバーグ	花型豆腐ハンバーグ、菜種油、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
			(副菜) うどのきんぴら	うど、さつま揚げ、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
			きよみオレンジ	清見オレンジ	
4	火	牛乳	(主食) ごはん	米	669 kcal 27.9 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、こんにゃく、大根、長ねぎ、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主食) さばのねぎふうみやき	さばのねぎ風味焼き、菜種油	
			(副菜) とうふとひじきのにももの	ひじき、押し豆腐、人参、油揚げ、枝豆、鶏肉、干し椎茸、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節、だし昆布	
5	水	牛乳	(主食) ごはん	米	580 kcal 23.4 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) 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、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(副菜) かぶのピリからづけ	きゅうり、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
6	木	牛乳	(主食) さやまちゃあげパン	ツイストパン、菜種油、狭山茶パウダー、きな粉、砂糖、塩	651 kcal 29.1 g
			(副菜) はくさいと にくだんこのスープ	鶏団子、白菜、人参、しめじ、かぶ、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、鶏がら、玉ねぎ、長ねぎ、根生 姜、ローリエの葉	
			(主食) シュクメルリ	鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参、オリーブ油、牛乳、小麦粉、菜種油、コンソメ、粉チーズ、白胡 椒、塩、じゃが芋でん粉、砂糖	
7	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	662 kcal 20.7 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	
			ももゼリー	ももゼリー	
10	月	牛乳	(主食) ごはん	米	599 kcal 27.8 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) 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) もやしとチンゲンサイの いためもの	鶏肉、もやし、青梗菜、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、白ワイン、じゃが芋でん粉	
11	火	牛乳	(主食) ごはん	米	689 kcal 28.7 g
			(副菜) じゃがだんごじる	いもち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
12	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、青梗菜、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	682 kcal 23.6 g
			(主食) はるまき	春巻、菜種油	
			(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	
13	木	牛乳	(主食) ごはん	米	598 kcal 22.1 g
			(副菜) とうみょういりあっさりじる	豚肉、玉ねぎ、人参、豆苗、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) 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) れんこんとこんにゃくの いためもの	れんこん、こんにゃく、菜種油、砂糖、みりん、しょうゆ、一味唐辛子	
14	金	コーヒ ーミ ルク	(主食) やきそばパン	コッパンスライス、蒸し中華めん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、菜種油、白胡椒、ウス ターソース、濃厚ソース、塩、コンソメ	584 kcal 27.5 g
			(副菜) ポトフ	鶏肉、じゃが芋、白菜、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	
			(主食) しろみざかなの おちゃマヨやき	ホキ、マヨネーズ、狭山茶パウダー、オリーブ油、パン粉	
17	月	牛乳	(主食) ごはん	米	631 kcal 22.4 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、白菜、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	
			(主食) マーボーどうふ	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、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、ローリエの葉	
			フルーツあんんに	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	

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	
18	火	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス		677 kcal 28.0 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				
			(主食) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油				
			(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				
19	水	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん		646 kcal 25.3 g		
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布				
			(主食) とりにくのからあげ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油				
			(副菜) キャベツのいためもの	鶏肉、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				
21	金	牛乳	(主食) せきはん	赤飯、塩、菜種油、ごま塩		595 kcal 24.6 g		
			(副菜) おいおいすましじる	鶏肉、人参、竹の子、わかめ、長ねぎ、カット豆腐、型抜きかまぼこ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油				
			(主食) あかうおのすだちしょうゆやき	赤魚のすだち醤油漬け、菜種油				
			(副菜) だいこんのあえもの	水菜、大根、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩				
			さやまっちゃプリン	さやま茶プリン				
			そつぎょう いわい こんだて					

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B 1	ビタミンB 2	ビタミンC	食塩	食物繊維
	634kcal	25.4g	29%	365mg	3.4mg	248μg	0.55mg	0.53mg	24mg	2.3g	5g

はし箱ヤットは毎日きれいにしてもってきましょう。

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

※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。