

# 小学校 令和7年度 4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	
10	木	牛乳	(主食) すめし <small>しんきゅう いわいこんだて</small>	酢飯	584 kcal 25.3 g
			(副菜) おいおいすましじる	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) さわらのさいきょうやき	さわら西京漬け、菜種油	
			(副菜) ちらしずしのく	鶏肉、人参、干し椎茸、れんこん、油揚げ、さやえんどう、清酒、しょうゆ、菜種油、砂糖、塩	
11	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、玉ねぎ、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	658 kcal 25.3 g
			(主菜) いそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(副菜) フルーツポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、りんごゼリー、いちごゼリー	
14	月	牛乳	(主食) ごはん	米	579 kcal 25.9 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	
			(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	
15	火	のむヨーグルト	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	630 kcal 23.0 g
			(副菜) ミネストローネ	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	
			(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャロットラペ	人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	
16	水	牛乳	(主食) ごはん	米	582 kcal 24.0 g
			(副菜) わかめとじゃがいものみそしる	じゃが芋、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(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) そくせきづけ	かぶ、きゅうり、塩、しょうゆ、かつお節	
17	木	牛乳	(主食) たけのごはん	米、もち米、鶏肉、油揚げ、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、だし昆布、かつお節	627 kcal 28.3 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	
			(主菜) さばのぶなかぼし	さばの文化干し、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	
18	金	牛乳	(主食) ごはん	米	626 kcal 24.8 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	
			(主菜) あつやきたまご	厚焼き卵	
			(副菜) しんじゃがのそぼろに	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	
21	月	牛乳	(主食) ツイストパン <small>にゅうがく いわいこんだて</small>	ツイストパン	683 kcal 24.4 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) 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) いちごのクレープ	いちごのクレープ	
22	火	牛乳	(主食) ホットドック	コッペパンスライス、ウインナーソーセージ、菜種油、ケチャップ、砂糖、濃厚ソース、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	664 kcal 25.4 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、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	
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
23	水	牛乳	(主食) ごはん	米	597 kcal 22.0 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、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) カツオカツ	カツオカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) きゅうりと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	
24	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	660 kcal 23.4 g
			(副菜) はるさめのスープ	豚肉、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) 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) きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま	
25	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	636 kcal 22.4 g
			(副菜) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロドレッシング	
			(副菜) かたぬきチーズ	プロセスチーズ	

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	
28	月	牛乳	(主食) シュガーカップ	シュガーカップ	689 kcal 27.3 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜	
			(主食) ローストチキン	鶏肉、塩、白胡椒、白ワイン、にんにく、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) はるキャベツのソテー	キャベツ、玉ねぎ、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉	
30	水	牛乳	(主食) ごはん	米	593 kcal 23.8 g
			(副菜) わかめスープ	鶏肉、わかめ、人参、玉ねぎ、卵、しょうゆ、白胡椒、清酒、塩、菜種油、鶏がら、じゃが芋でん粉、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主食) マーボー豆腐	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、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) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、小松菜、ナムルドレッシング	

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
	629kcal	24.7g	31%	327mg	3.2mg	222μg	0.47mg	0.51mg	24mg	2.5g	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。