

# 小学校 令和7年度 5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	木	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	599 kcal 25.0 g
			(副菜) しんじがのスープ	鶏肉、じゃが芋、キャベツ、人参、玉ねぎ、セロリ、菜種油、塩、白ワイン、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、コンソメ	
			(主食) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、鶏肉、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
2	金	牛乳	(主食) ごはん	米	627 kcal 23.3 g
			(副菜) すましじる	鶏肉、型抜きかまぼこ、人参、竹の子、長ねぎ、カット豆腐、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) かぶとがたハンバーグ	かぶと型ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) みそあえ	小松菜、キャベツ、人参、白みそ、砂糖、しょうゆ、清酒	
			(副菜) かしわもち	柏餅	
7	水	牛乳	(主食) ごはん	米	623 kcal 29.6 g
			(副菜) とうふのみそじる	カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主食) さわらのしおこうじやき	鯖塩こうじ漬け、菜種油	
			(副菜) ぶたにくとだいこんのもの	豚肉、大根、人参、長ねぎ、さつま揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、かつお節	
8	木	牛乳	(主食) ごはん	米	652 kcal 24.8 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、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	
			(主食) 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	
			(副菜) アセロラゼリー	アセロラゼリー	
9	金	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、かつお節、だし昆布、干し椎茸、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、塩、じゃが芋でん粉	636 kcal 28.8 g
			(主食) さやまちゃあげ	笹かまぼこ、小麦粉、塩、狭山茶、菜種油	
			(副菜) とうみょうのいためもの	豚肉、豆苗、もやし、オイスターソース、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
12	月	牛乳	(主食) ごはん	米	607 kcal 29.1 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、ごぼう、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	
			(主食) おやくに	鶏肉、玉ねぎ、かまぼこ、さやいんげん、しらたき、卵、砂糖、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ひじきのあえもの	ひじき、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、菜種油、穀物酢、塩	
13	火	コーヒーマルック	(主食) はちみつパン	はちみつパン	680 kcal 25.3 g
			(副菜) ポテトのイタリアンふう	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、サイノメチーズ、鶏がら、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、コンソメ	
			(主食) チキンナゲット(2)	チキンナゲット、菜種油	
			(副菜) こんにやくサラダ	青梗菜、白こんにやく、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング	
15	木	牛乳	(主食) ごはん	米	641 kcal 21.5 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、小松菜、人参、キャベツ、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	
			(主食) マーボーとうふ	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、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	
			(主食) はるまき	春巻、菜種油	
16	金	牛乳	(主食) ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、菜種油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、濃厚ソース、ウスターソース、赤ワイン、塩、白胡椒、小麦粉、砂糖、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	675 kcal 21.5 g
			(副菜) アスパラガスのサラダ	キャベツ、人参、アスパラガス、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			(副菜) ヨーグルト	ヨーグルト	
19	月	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	600 kcal 24.8 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、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	
			(主食) ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副菜) やさいのソテー	鶏肉、玉ねぎ、もやし、青梗菜、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
20	火	牛乳	(主食) ごはん	米	668 kcal 27.5 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	鶏肉、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、しめじ、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) 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	
21	水	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	604 kcal 25.4 g
			(副菜) にらのみそじる	にら、カット豆腐、長ねぎ、もやし、油揚げ、かつお節、白みそ、赤みそ	
			(主食) にくじゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにやく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節	
			(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	

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	
22	木	牛乳	(主食) タンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	638 kcal 25.9 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) チンゲンサイとしめじのいためもの	青梗菜、しめじ、玉ねぎ、人参、オイスターソース、しょうゆ、清酒、白胡椒、塩、菜種油、じゃが芋でん粉	
23	金	牛乳	(主食) ごはん	米	617 kcal 26.3 g
			(副菜) とうにゅうじたてのやさしいる	鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、じゃが芋、長ねぎ、えのきたけ、油揚げ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、菜種油	
			(主菜) いわしのしょうがに	いわしの生姜煮	
			(副菜) かわりきんぴら	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	
26	月	牛乳	(主食) さやまちゃたきこみごはん	米、もち米、狭山茶パウダー、狭山茶、鶏肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	637 kcal 26.6 g
			(副菜) さわにわん	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、糸かまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油	
			(副菜) みずなサラダ	水菜、大根、コーン、ソイドレッシング	
27	火	牛乳	(主食) ごはん	米	629 kcal 27.5 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主菜) とりにくのてりやき	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ひじきのなないろに	豚肉、ひじき、油揚げ、人参、枝豆、コーン、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節	
28	水	牛乳	(主食) ナン	ナン	590 kcal 26.6 g
			(副菜) やさいときのこのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、じゃが芋、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ドライカレー	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、菜種油、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、濃厚ソース、コンソメ、白胡椒、赤ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉	
			(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	
29	木	牛乳	(主食) ごはん	米	652 kcal 26.9 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) さばのゆうあんやき	さばの幽庵漬け、菜種油	
			(副菜) やさいのからに	豚肉、人参、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸、竹の子、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、一味唐辛子、菜種油、かつお節、だし昆布	
30	金	牛乳	(主食) ごはん	米	658 kcal 25.5 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	
			(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	
			フルーツポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、マスカットゼリー	

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
	633kcal	25.9g	30%	354mg	3.2mg	261μg	0.55mg	0.52mg	26mg	2.3g	5g

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。