

# 小学校 令和7年度 6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<br>たんぱく質     |
|----------|---|----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2        | 月 | 牛乳 | (主食) こどもパンスライス    | 子供パンスライス                                                                                                         | 694 kcal<br>25.5 g |
|          |   |    | (副菜) キャロットポタージュ   | 鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、菜種油、小麦粉、牛乳、塩、白胡椒、砂糖、白ワイン、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜                                                |                    |
|          |   |    | (主食) ハンバーグ        | ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、玉ねぎ、じゃが芋でん粉                                                                     |                    |
|          |   |    | (副菜) フレンチサラダ      | 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                                                                               |                    |
| 3        | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん          | 米                                                                                                                | 590 kcal<br>25.3 g |
|          |   |    | (副菜) やさいわん        | ごぼう、人参、大根、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節                                                                                 |                    |
|          |   |    | (主食) じゃがいものそぼろに   | 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、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                                                         |                    |
|          |   |    | さやまちゃかつおふりかけ      | かつお節、ごま、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢、狭山茶                                                                           |                    |
| かみかみこんだて |   |    | (主食) だいずいりひじきごはん  | 米、もち米、鶏肉、人参、ごぼう、大豆、ひじき、清酒、菜種油、しょうゆ、塩、砂糖、かつお節                                                                     | 624 kcal<br>28.1 g |
| 4        | 水 | 牛乳 | (副菜) とうふのみそしる     | カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節                                                                                   |                    |
|          |   |    | (主食) さわらのたつたあげ    | さわらのたつたあげ、菜種油                                                                                                    |                    |
|          |   |    | (副菜) はりはりづけ       | 切干大根、きゅうり、人参、もやし、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま                                                                                |                    |
| 5        | 木 | 牛乳 | (主食) しょうゆラーメン     | ホット中華めん、豚肉、人参、キャベツ、長ねぎ、なると、竹の子、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜                                                 | 601 kcal<br>24.7 g |
|          |   |    | (主食) しゅうまい(2)     | しゅうまい                                                                                                            |                    |
|          |   |    | (副菜) さんしょくナムル     | 小松菜、もやし、人参、ごま、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、ごま油、砂糖                                                                            |                    |
| 6        | 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 | 658 kcal<br>21.7 g |
|          |   |    | (副菜) キャベツとコーンのソテー | 鶏肉、キャベツ、コーン、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉                                                                                    |                    |
|          |   |    | ひんやりヨーグルト         | ヨーグルト                                                                                                            |                    |
| 9        | 月 | 牛乳 | (主食) ごはん          | 米                                                                                                                | 579 kcal<br>22.9 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                                                       |                    |
|          |   |    | (主食) マーボーどうふ      | カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、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、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                |                    |
| 10       | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん          | 米                                                                                                                | 583 kcal<br>22.9 g |
|          |   |    | (副菜) だいこんのみそしる    | 大根、長ねぎ、小松菜、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節                                                                                |                    |
|          |   |    | (主食) いわしのうめに      | いわし梅煮                                                                                                            |                    |
|          |   |    | (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                                                                       |                    |
| 11       | 水 | 牛乳 | (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                                                   | 610 kcal<br>25.1 g |
|          |   |    | (主食) さやまちゃあげ      | 笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油                                                                                                |                    |
|          |   |    | (副菜) きゅうりのピリからづけ  | きゅうり、大根、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、塩                                                                                 |                    |
| 12       | 木 | 牛乳 | (主食) てづくりピザトースト   | 食パン、まぐろフレーク油漬け、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、バジル、塩、白胡椒、菜種油、シュレッドチーズ                                                     | 600 kcal<br>23.4 g |
|          |   |    | (副菜) コーンスープ       | 鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜                                                  |                    |
|          |   |    | (副菜) ジャーマンポテト     | ウインナーソーセージ、じゃが芋、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン                                                                               |                    |
|          |   |    | とうにゅうパンナコッタ       | 豆乳パンナコッタ                                                                                                         |                    |
| 13       | 金 | 牛乳 | (主食) わかめごはん       | わかめごはん                                                                                                           | 589 kcal<br>23.8 g |
|          |   |    | (副菜) たまねぎのみそしる    | 玉ねぎ、大根、えのきたけ、長ねぎ、人参、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節                                                                             |                    |
|          |   |    | (主食) てづくりハムカツ     | ハム、パン粉、小麦粉、菜種油                                                                                                   |                    |
|          |   |    | (副菜) ごまきなこあえ      | キャベツ、小松菜、人参、しょうゆ、砂糖、きな粉、すりごま                                                                                     |                    |
| 16       | 月 | 牛乳 | (主食) ごはん          | 米                                                                                                                | 621 kcal<br>24.8 g |
|          |   |    | (副菜) とうふのすましじる    | カット豆腐、人参、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                                                                       |                    |
|          |   |    | (主食) さばのさいきょうやき   | さばの西京漬け、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                                                                                    |                    |
| 17       | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん          | 米                                                                                                                | 640 kcal<br>21.1 g |
|          |   |    | (副菜) トックのスープ      | 鶏肉、根生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、青梗菜、トック、鶏がら、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、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                                                         |                    |
|          |   |    | アセロラあんにん          | 杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし、アセロラゼリー                                                                                      |                    |

| 日  | 曜 |          | こんだてめい               | しょくひんめい                                                                                                   | エネルギー<br>たんぱく質     |
|----|---|----------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 18 | 水 | コーヒーマルック | (主食) ツイストパン          | ツイストパン                                                                                                    | 633 kcal<br>18.1 g |
|    |   |          | (副菜) やさいのスープ         | ウインナーソーセージ、玉ねぎ、人参、キャベツ、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                                                  |                    |
|    |   |          | (副菜) かぼちゃコロッケ        | 南瓜コロッケ、菜種油、クラス別ソース                                                                                        |                    |
|    |   |          | (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                                                                            |                    |
| 19 | 木 | 牛乳       | (主食) ごはん             | 米                                                                                                         | 610 kcal<br>28.2 g |
|    |   |          | (副菜) わかめのみそしる        | わかめ、大根、玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節                                                                     |                    |
|    |   |          | (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                                                                  |                    |
|    |   |          | (副菜) あっさりあえ          | 小松菜、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、清酒                                                                         |                    |
| 20 | 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 | 619 kcal<br>21.0 g |
|    |   |          | (副菜) やさいのソテー         | 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉                                                                          |                    |
|    |   |          | メロン                  | メロン                                                                                                       |                    |
| 23 | 月 | 牛乳       | (主食) ごはん             | 米                                                                                                         | 598 kcal<br>23.8 g |
|    |   |          | (副菜) すいとん            | すいとん、豚肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、こんにゃく、赤みそ、菜種油、かつお節                                                                     |                    |
|    |   |          | (主食) 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) おひたし            | 小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、塩                                                                                |                    |
| 24 | 火 | 牛乳       | (主食) バターロール          | バターロール                                                                                                    | 630 kcal<br>22.9 g |
|    |   |          | (副菜) ミネストローネ         | 豚肉、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) オムレツのデミグラスソースかけ | ブレーンオムレツ、菜種油、デミグラスソース、ケチャップ、玉ねぎ、砂糖、赤ワイン                                                                   |                    |
|    |   |          | (副菜) パリパリサラダ         | ちゃーめん、キャベツ、小松菜、コーン、中華ドレッシング                                                                               |                    |
| 25 | 水 | 牛乳       | (主食) ごはん             | 米                                                                                                         | 588 kcal<br>24.2 g |
|    |   |          | (副菜) なすのみそしる         | なす、玉ねぎ、人参、長ねぎ、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節                                                                      |                    |
|    |   |          | (主食) ホキのごまだれかけ       | ホキでん粉付き、菜種油、すりごま、砂糖、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉                                                                      |                    |
|    |   |          | (副菜) きりぼしだいこんのごもくに   | 豚肉、切干大根、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                                                                  |                    |
| 26 | 木 | 牛乳       | (主食) ごはん             | 米                                                                                                         | 631 kcal<br>28.5 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) とりにくのみそやき       | 鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油                                                                                 |                    |
|    |   |          | (副菜) だいずとひじきのものに     | 大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布                                                                  |                    |
| 27 | 金 | 牛乳       | (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                | 614 kcal<br>26.7 g |
|    |   |          | (主食) キャベツいりつくね       | キャベツ入りつくね、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉                                                                         |                    |
|    |   |          | (副菜) はるさめサラダ         | 人参、きゅうり、春雨、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩                                                                          |                    |
| 30 | 月 | 牛乳       | (主食) ごはん             | 米                                                                                                         | 592 kcal<br>23.7 g |
|    |   |          | (副菜) ぐだくさんみそしる       | 玉ねぎ、油揚げ、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                                                                 |                    |
|    |   |          | (主食) そぼろごはんのぐ        | 豚肉、人参、ごぼう、枝豆、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん                                                                           |                    |
|    |   |          | サイダーゼリー              | サイダーゼリー                                                                                                   |                    |

|      |         |       |     |       |       |       |        |        |       |      |      |
|------|---------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
| 21 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 |
|      | 614kcal | 24.1g | 30% | 378mg | 3.5mg | 231μg | 0.53mg | 0.5mg  | 19mg  | 2.5g | 4.4g |

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。