

小学校 令和7年度 9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	火	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	581 kcal 24.5 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、キャベツ、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) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
3	水	牛乳	(主食) ごはん	米	599 kcal 23.8 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、小松菜、人参、キャベツ、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) ぶたキムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			フルーツあんじん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
4	木	牛乳	(主食) なすのかけじうどん	地粉うどん、豚肉、しめじ、なす、油揚げ、長ねぎ、小松菜、みりん、しょうゆ、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、砂糖	611 kcal 25.6 g
			(主食) かまぼこのかおりあげ	笹かまぼこ、小麦粉、ゆかり、菜種油	
			(副菜) とうみょうのいためもの	人参、豆苗、キャベツ、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	
5	金	牛乳	(主食) ごはん	米	590 kcal 25.3 g
			(副菜) おくらじる	オクラ、カット豆腐、長ねぎ、えのきたけ、玉ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(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) おうごんもやし	もやし、人参、カレー粉、塩、しょうゆ、ごま油、ごま	
8	月	牛乳	(主食) ごはん	米	614 kcal 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、じゃが芋、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主食) いわしフライ	いわしフライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キムタクごはんのぐ	ごま油、豚肉、人参、白菜キムチ、たくあん、しょうゆ	
9	火	牛乳	(主食) ごはん	米	572 kcal 28.4 g
			(副菜) きくいりすましじる	鶏肉、菊、小松菜、長ねぎ、えのきたけ、竹の子、かまぼこ、菜種油、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(主食) ほっけのいちやぼし	ホッケの一夜干し、菜種油	
			(副菜) ぶたにくとしらたきのいために	豚肉、玉ねぎ、しらたき、人参、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒	
10	水	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	599 kcal 21.4 g
			(副菜) ソパデアホ	卵、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、白胡椒、塩、菜種油、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、じゃが芋でん粉、オリーブ油、パプリカ	
			(主食) チキンナゲット (2)	チキンナゲット、菜種油	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリームドレッシング	
11	木	牛乳	(主食) ごはん	米	594 kcal 21.2 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、青梗菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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、人参、ローリエの葉	
			(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	
12	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	641 kcal 20.3 g
			(副菜) てづくりふくじんづけ	大根、なす、きゅうり、人参、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、みりん、根生姜	
			ひんやりヨーグルト	ヨーグルト	
16	火	牛乳	(主食) ごはん	米	606 kcal 23.7 g
			(副菜) あっさりじる	鶏肉、カット豆腐、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) きゃべついりつくね	キャベツ入りつくね、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 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、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布	
17	水	牛乳	(主食) ごはん	米	647 kcal 26.9 g
			(副菜) なすのみそしる	なす、もやし、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、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	
			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、瀬戸内レモンゼリー	
18	木	牛乳	(主食) オムライス	米、もち米、鶏肉、玉ねぎ、エリンギ、人参、コーン、バター、塩、白胡椒、ケチャップ、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、薄焼き卵	617 kcal 20.4 g
			(副菜) たまねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、白胡椒、塩、オニオンパウダー、コンソメ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(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	
19	金	牛乳	(主食) やきそばパン	コッペパンスライス、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	544 kcal 28.1 g
			(副菜) にくだんごのスープ	鶏団子、大根、人参、しめじ、玉ねぎ、青梗菜、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) しろみさかなの バジルマヨネーズやき	たら、ノンエッグマヨネーズ、バジルペースト、パン粉	

ちょうようの
せつこんだて

小学校 令和7年度 9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
22	月	牛乳	(主食) ごはん	米	598 kcal 23.7 g
			(副菜) さわにわん	ごぼう、人参、えのきたけ、大根、長ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(主食) さけいそベフライ	サーモン磯辺フライ、菜種油	
			(副菜) ひじきのなないろに	鶏肉、ひじき、油揚げ、人参、枝豆、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
24	水	牛乳	(主食) ごはん	米	635 kcal 29.4 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	
			(主食) 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) こんぶのいためもの	鶏肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
25	木	牛乳	(主食) サンラータンメン	ホット中華めん、豚肉、卵、人参、竹の子、長ねぎ、にら、塩、白胡椒、しょうゆ、穀物酢、砂糖、ラー油、ごま油、一味唐辛子、干し椎茸、じゃが芋でん粉、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	660 kcal 26.8 g
			(主食) むしぎょうざ(2)	餃子	
			(副菜) さんしょくナムル	小松菜、もやし、人参、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、菜種油、砂糖	
26	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	660 kcal 18.6 g
			(副菜) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	
			アセロラゼリー	アセロラゼリー	
29	月	コーヒーマルック	(主食) ツイストパン	ツイストパン	601 kcal 25.5 g
			(副菜) おおむぎのスープ	大麦、鶏肉、玉ねぎ、人参、大根、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	
			(主食) シイラの カボナータソースがけ	シイラのガーリック漬け、菜種油、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、赤ピーマン、ダィストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、塩、コンソメ、白胡椒、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) じゃがいもの マヨネーズいため	じゃが芋、人参、枝豆、ベーコン、塩、白胡椒、ノンエッグマヨネーズ、菜種油	
30	火	牛乳	(主食) ごはん	米	584 kcal 23.7 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、玉ねぎ、長ねぎ、トック、青梗菜、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒、鶏がら、人参、ローリエの葉	
			(主食) タッカルビ	鶏肉、清酒、砂糖、しょうゆ、にんにく、根生姜、人参、さつまいも、キャベツ、長ねぎ、菜種油、コチジャン、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、人参、小松菜、ナムルドレッシング	

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
	608kcal	24.3g	30%	343mg	3.4mg	216μg	0.54mg	0.5mg	27mg	2.5g	4.5g

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（アレルゲン）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。