

小学校 令和7年度10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	水	牛乳	(主食) ごはん	米		606 kcal 27.7 g
		(副菜) チンゲンサイのみそしる	青梗菜、カット豆腐、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節			
		(主菜) さんまのしおやき	さんまー塩、菜種油			
		(副菜) だいずとひじきのにも	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			
2	木	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、キャベツ、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		657 kcal 23.3 g
		(主菜) はるまき	春巻、菜種油			
		(副菜) やさいとわかめのサラダ	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			
3	金	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス		538 kcal 20.1 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) カレーコロッケ	カレーコロッケ、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			
じゅうごやこんだて			(主菜) さつまいもごはん	米、もち米、鶏肉、さつまいも、人参、しめじ、清酒、菜種油、みりん、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布		630 kcal 26.1 g
6	月	牛乳	(副菜) かきたまじる	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜、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) うさぎがたハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉			
		おつきみゼリー	おつきみゼリー			
7	火	のむヨーグルト	(主食) ツイストパン	ツイストパン		596 kcal 23.1 g
		(副菜) ポトフ	豚肉、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			
		(主菜) とりにくのオレンジステーキ	鶏肉、清酒、しょうゆ、にんにく、根生姜、マーマレード、白ワイン、塩、砂糖、じゃが芋でん粉、菜種油			
		(副菜) れんこんサラダ	れんこん、キャベツ、人参、きゅうり、ごま、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒			
8	水	牛乳	(主食) ごはん	米		581 kcal 22.3 g
		(副菜) せんべいじる	鶏肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、かやきせんべい、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布			
		(主菜) さばのみそに	鯖の味噌煮			
		(副菜) そくせきづけ	かぶ、きゅうり、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布			
9	木	牛乳	(主菜) チキンライスのクリームソースかけ	チキンライス、しめじ、豚肉、人参、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、菜種油、白ワイン、塩、砂糖、白胡椒、鶏がら、生クリーム、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉		634 kcal 19.9 g
		(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			
10	金	牛乳	(主食) ごはん	米		664 kcal 27.9 g
		(副菜) かぼちゃのみそしる	南瓜、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節			
		(主菜) おろしやきにく	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、大根、砂糖、ラー油、菜種油、清酒、じゃが芋でん粉			
		みかん	みかん			
14	火	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん		565 kcal 23.5 g
		(副菜) かぶのみそしる	かぶ、小松菜、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節			
		(主菜) ぐだくさんたまごやき	具だくさん卵焼き			
		(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			
15	水	牛乳	(主菜) 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		703 kcal 27.1 g
		(副菜) あきのシチュー	鶏肉、さつまいも、しめじ、玉ねぎ、人参、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、生クリーム、牛乳、脱脂粉乳、小麦粉、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			
16	木	牛乳	(主食) ごはん	米		612 kcal 21.8 g
		(副菜) ちゅうかふうコーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、コーンペースト、コーン、卵、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、根生姜			
		(主菜) マーボーなす	なす、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉			
		フルーツポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、りんごゼリー			
17	金	牛乳	(主菜) ごはん	米		606 kcal 25.6 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、大根、長ねぎ、里芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ			
		(主菜) たらやさいあんかけ	たらでん粉付き、菜種油、玉ねぎ、人参、えのきたけ、砂糖、しょうゆ、みりん、清酒、塩、穀物酢、じゃが芋でん粉			
		(副菜) とりにくとれんこんのいためもの	鶏肉、れんこん、菜種油、しょうゆ、清酒、みりん、砂糖、塩			

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
20	月	牛乳	(主食) ガーリックフランスパン	ガーリックフランスパン	570 kcal 19.8 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、白菜、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) スペインふうオムレツ	スペイン風オムレツ、菜種油、クラス別ケチャップ	
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	キャベツ、コーン、ウィンナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒	
21	火	牛乳	(主食) ごはん	米	616 kcal 26.5 g
			(副菜) とうにゅうじたてのやさいじる	さつまいも、白菜、ごぼう、大根、こんにゃく、豚肉、油揚げ、人参、長ねぎ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、菜種油	
			(主食) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副菜) こうやどうふのいためもの	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩	
22	水	牛乳	(主食) ごはん	米	617 kcal 26.2 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、青梗菜、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	
			(主食) 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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
23	木	牛乳	(主食) にくじるうどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、小松菜、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	702 kcal 21.9 g
			(副菜) だいがくいも	さつまいも、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、黒ごま	
			(副菜) だいこんのピリからづけ	きゅうり、大根、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
			うどんかい おうえんこんだて		
24	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	663 kcal 22.9 g
			(主食) チキンカツ	チキンカツ、菜種油	
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
28	火	牛乳	(主食) ごはん	米	608 kcal 24.3 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、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			みかんゼリー	みかんゼリー	
29	水	牛乳	(主食) ごはん	米	598 kcal 24.7 g
			(副菜) じゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、わかめ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主食) とうふハンバーグ	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) かぶのとろとろに	豚肉、砂糖、みりん、根生姜、しょうゆ、かぶ、人参、じゃが芋でん粉、菜種油、清酒、かつお節	
30	木	牛乳	(主食) ごはん	米	550 kcal 26.1 g
			(副菜) けんちんじる	大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主食) さけのかぼちゃみそやき	さけかぼちゃみそづけ、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	
31	金	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイストマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	653 kcal 23.4 g
			(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	
			かぼちゃプリンタルト	かぼちゃプリンタルト	

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
	618kcal	24g	30%	344mg	3.3mg	226μg	0.54mg	0.51mg	30mg	2.3g	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おきましょう。

※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。