

# 小学校 令和7年度11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
4	火	牛乳	(主食) ごはん(さやましさん)	米	610 kcal 26.5 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	
			(主食) てりやきチキン	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) ほうれんそうのごまあえ	ほうれん草、もやし、人参、しょうゆ、みりん、すりごま、ねりごま、砂糖	
5	水	コーヒーミルク	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	602 kcal 22.6 g
			(副菜) きのこのクリームスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、砂糖、コンソメ、菜種油、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主食) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) かぶのサラダ	かぶ、きゅうり、人参、イタリアンドレッシング	
6	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	626 kcal 19.0 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、だし昆布	
			(主食) がんす	がんす、菜種油	
			ひろしまレモンポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、広島レモンゼリー、マスカットゼリー	
7	金	牛乳	(主食) ごはん	米	628 kcal 24.4 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、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、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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
10	月	牛乳	(主食) ごはん	米	606 kcal 26.0 g
			(副菜) わかめのみそしる	キャベツ、わかめ、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) ひがしまつやまやきとり(ぶた)どんのぐ ★東松山市	豚肉、にんにく、根生姜、すりおろしりんご、長ねぎ、白みそ、トウバンジャン、砂糖、清酒、ごま油、ごま、塩	
			(副菜) ゆずのかあえ	大根、人参、小松菜、白菜、穀物酢、砂糖、しょうゆ、ゆず果汁、菜種油、塩、清酒	
11	火	牛乳	(主食) ごはん	米	585 kcal 24.8 g
			(副菜) ごじる	鶏肉、菜種油、人参、大根、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主食) こんさいいりつくね	根菜入りつくね、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) しゃくしなごはんのぐ ★秩父市	しゃくしなづけ、ちりめんじゃこ、ごま、人参、油揚げ、みりん、しょうゆ、菜種油、ごま油	
12	水	牛乳	(主食) ごはん	米	581 kcal 24.8 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) あかうおのねぎみそやき	あかうおねぎみそづけ、菜種油	
			(副菜) ひじきのいためにみかん	ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
13	木	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	644 kcal 21.0 g
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	キャベツ、コーン、ウインナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
			さやまっちゃプリン ★狭山市	さやま茶プリン	
			(主食) ごはん	米	
17	月	牛乳	(副菜) もずくじる	大根、人参、長ねぎ、小松菜、もずく、赤みそ、かつお節	581 kcal 23.5 g
			(主食) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ダイストマト、しょうゆ、清酒、ケチャップ、粉チーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、コンソメ、チリパウダー、白胡椒、塩	
			(副菜) パリパリサラダ	チャーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
			(主食) きなこあげパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	
18	火	牛乳	(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、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	699 kcal 27.7 g
			(主食) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) だまこもちじる	だまこ餅、鶏肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、しめじ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
19	水	牛乳	(主食) あぶたまどんのぐ	焼き竹輪、玉ねぎ、油揚げ、さやいんげん、仙台麴、しらたき、卵、かつお節、だし昆布、砂糖、しょうゆ、みりん	639 kcal 26.9 g
			りんご	りんご、塩	
			(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	
			(主食) さやまちゃあげ ★狭山市	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油、塩	
20	木	牛乳	(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	632 kcal 27.2 g
			(主食) ごぼうとひきにくのたきこみごはん	米、もち米、豚肉、ごぼう、人参、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	
			(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主食) さばのゆうあんやき	さばの幽庵漬け、菜種油	
21	金	牛乳	(主食) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	659 kcal 26.2 g
			(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主食) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	

狭山市立学校給食センター

17 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	24.8g	31%	359mg	3.3mg	212μg	0.5mg	0.52mg	36mg	2.5g	4.4g

※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。