



小学校 令和7年度 2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	月	牛乳	(主食) ごはん 米	639 kcal 27.4 g
			(副菜) すいとん すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主菜) ぶたにくのおろしどんのく 豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、大根、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、じゃが芋でん粉、一味唐辛子、ごま、塩	
3	火	牛乳	(主食) ごはん 米	629 kcal 27.5 g
			(副菜) とうにゅうじたての やさしいじる 鶏肉、さつまいも、白菜、大根、玉ねぎ、油揚げ、人参、長ねぎ、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) ごもくにまめ 豚肉、大豆、人参、ごぼう、昆布、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、菜種油、かつお節	
4	水	おべんとうのひ	理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 = 3：1：2	
5	木	牛乳	(主食) パターロール バターロール	624 kcal 23.5 g
			(副菜) やさいのスープ 鶏肉、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、ローリ工の葉	
			(主菜) 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、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
6	金	牛乳	(主食) ちゃめし 茶飯	573 kcal 23.4 g
			(主菜) おでん 大根、人参、じゃが芋、いわしつみれ、さつま揚げ、焼き竹輪、こんにゃく、だし昆布、かつお節、 塩、しょうゆ、清酒、みりん	
			(副菜) とうふチャンプルー いよかん 豚肉、押し豆腐、刻み昆布、玉ねぎ、人参、かつお節、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、砂糖	
			(副菜) たいこんサラダ 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	
9	月	牛乳	(主食) ごはん 米	595 kcal 24.4 g
			(副菜) はるさめのスープ 鶏肉、人参、干し椎茸、白菜、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、ローリ工の葉	
			(主菜) 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) 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	
10	火	牛乳	(主食) わふうじるうどん 地粉うどん、豚肉、大根、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	623 kcal 26.4 g
			(主菜) いそべあげ 笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(副菜) やさいのびたし キャベツ、小松菜、人参、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、 塩	
12	木	コーヒーマルック	(主食) コッペパンスライス コッペパンスライス	617 kcal 24.9 g
			(副菜) はくさいのミルクスープ 鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、 ローリ工の葉、コンソメ、砂糖	
			(主菜) ビーンズミート 豚肉、玉ねぎ、大豆、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、砂糖、ウスターソース、白ワイン、 鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリ工の葉、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) たまねぎドレッシングサラダ もやし、人参、キャベツ、コーン、菜種油、穀物酢、塩、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
13	金	牛乳	(主食) わかめごはん わかめごはん	589 kcal 18.2 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる 豚肉、ごぼう、人参、青梗菜、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	
			(副菜) ハートがたコロッケ ハート型コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ごまみそあえ 小松菜、キャベツ、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
16	月	牛乳	(主食) ごはん 米	613 kcal 29.0 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	
			(主菜) 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	
17	火	牛乳	(主食) タンタンメン ホット中華めん、にんにく、根生姜、豚肉、人参、干し椎茸、竹の子、長ねぎ、菜種油、砂糖、赤みそ、 しょうゆ、清酒、トウバンジャン、じゃが芋でん粉、ごま油、ラー油、すりごま、ねりごま、一味唐辛子、 鶏がら、玉ねぎ、ローリ工の葉、塩、白胡椒	725 kcal 29.4 g
			(主菜) しゅうまい(2) しゅうまい、菜種油	
			(副菜) やさいいため 鶏肉、青梗菜、キャベツ、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	
18	水	牛乳	(主食) ごはん 米	615 kcal 23.2 g
			(副菜) トックのスープ 鶏肉、根生姜、人参、白菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリ工の葉、しょうゆ、菜種油、 塩、白胡椒	
			(主菜) マーボーどうふ りんご 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、 ローリ工の葉	
			(副菜) りんご りんご、塩	
19	木	牛乳	(主食) ごはん 米	583 kcal 25.1 g
			(副菜) きのこのみそじる 大根、しめじ、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ、カット豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) ぐだくさんたまごやき 貝だくさん卵焼き	
			(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	

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	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、カシメシ粉、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		661 kcal 21.3 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		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
24	火	牛乳	(主食) ごはん	米		626 kcal 24.5 g
			(副菜) のっぺいじる	鶏肉、油揚げ、大根、人参、ごぼう、里芋、長ねぎ、しめじ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉		
			(主菜) さばのゆうあんやき	さばの幽庵漬け、菜種油		
			(副菜) いとこんにゃくのあまからいため	根生姜、豚肉、人参、こんにゃく、小松菜、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油、じゃが芋でん粉		
25	水	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、清酒、塩、しょうゆ、砂糖		665 kcal 28.0 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、長ねぎ、人参、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節		
			(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース		
26	木	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン		620 kcal 25.3 g
			(副菜) クリームシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉		
			(主菜) とりにくのトマトに	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、白胡椒、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、トマトフォンテュ、ウスターソース、じゃが芋でん粉、菜種油、塩		
			(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		
27	金	牛乳	(主食) ごはん	米		673 kcal 27.6 g
			(副菜) チンゲンサイのみそしる	青梗菜、もやし、油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節		
			(主菜) 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) だいずとひじきのにももの	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		

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
	628kcal	25.2g	31%	368mg	3.5mg	224 μg	0.57mg	0.51mg	19mg	2.4g	4.7g

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。