

# 小学校 令和7年度 3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	(主食) さやまちゃあげパン	ツイストパン、菜種油、狭山茶パウダー、きな粉、砂糖、塩	682 kcal 24.1 g
		(主食) にくだんごのスープ	鶏団子、白菜、人参、しめじ、玉ねぎ、小松菜、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	
		(副菜) シャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
3	火	(主食) ごはん	米	616 kcal 24.3 g
		(副菜) おいおいすましじる	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
		(主食) はながたハンバーグ	花型ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
		(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	
		(副菜) さやまっちゃプリン	さやま茶プリン	
4	水	(主食) ごはん	米	595 kcal 25.3 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) ぶたキムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、にら、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
		いちご(2)	いちご	
5	木	(主食) クロワッサン	クロワッサン	592 kcal 16.4 g
		(副菜) ポトフ	豚肉、ウインナーソーセージ、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	
		(主食) カニクリームコロッケ	カニクリームコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
6	金	(主食) ごはん	米	621 kcal 31.0 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、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒、かつお節	
		(主食) さけのしおやき	さけ切身、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	
9	月	(主食) わかめごはん	わかめごはん	560 kcal 19.5 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) 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) 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	
10	火	(主食) カレーなんばんうどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、小松菜、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、カレー粉、清酒、塩、砂糖、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	724 kcal 24.2 g
		(主食) チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、菜種油、クラス別ソース	
		フルーツあんじん	杏にゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
11	水	(主食) ごはん	米	566 kcal 24.6 g
		(副菜) かぶのみそじる	かぶ、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
		(主食) すぎやきふうに	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節	
		(副菜) 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	
12	木	(主食) ごはん	米	551 kcal 22.9 g
		(副菜) なめこじる	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節	
		(主食) さばのみぞれに	さばのみぞれ煮	
		(副菜) ごまあえ	小松菜、キャベツ、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
13	金	(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、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイズトマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、バター、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	655 kcal 24.1 g
		(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
		てづくりチョコチップクッキー	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、菜種油、砂糖、卵、チョコレート	
16	月	(主食) ごはん	米	596 kcal 23.0 g
		(副菜) ぐだくさんみそじる	白菜、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	
		いちごのみかんのゼリー	いちごのみかんの2しよくゼリー	
17	火	(主食) ごはん	米	567 kcal 23.2 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、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
		(主食) たらのごまみそだれかけ	たらでん粉付き、菜種油、赤みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
		(副菜) いそのかあえ	ほうれん草、もやし、人参、えのきたけ、しょうゆ、みりん、焼きのり、塩	
18	水	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	684 kcal 28.2 g
		(副菜) きこのチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、砂糖、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、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) 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	

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	
19	木	牛乳	(主食) チキンカレーライス	658 kcal 20.3 g	
			(副菜) パリパリサラダ		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
			モチクリームパニラ		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 モチクリームパニラ
23	月	牛乳	(主食) せきはん	751 kcal 27.5 g	
			(副菜) めでたいつみれのいわいじる		赤飯、塩、菜種油、ごましお
			(主食) とりにくのみそやき		まだいりつみれ、大根、人参、干し椎茸、糸みつば、こんにゃく、根生姜、みりん、清酒、しょう ゆ、塩、かつお節、だし昆布
			(副菜) れんこんきんぴら		鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油
			いちごのクレープ		
			いちごのクレープ		

15 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	23.9g	31%	397mg	4.8mg	203μg	0.51mg	0.5mg	31mg	2.4g	4.8g

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。