

小学校 令和8年度 4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	
13	月	牛乳	(主食) わかめごはん <small>しんきゅう いわいこんだて</small>	わかめごはん	594 kcal 23.4 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) わふうおろしハンバーグ	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) きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま、一味唐辛子	
14	火	牛乳	(主食) ごはん	米	628 kcal 27.5 g
			(副菜) しんじゃがのみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(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	
			(副菜) きよみオレンジ	清見オレンジ	
15	水	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、青梗菜、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	679 kcal 26.0 g
			(主食) はるまき	春巻、菜種油	
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、人参、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	のむヨーグルト	(主食) ホットドック	コッパンスライス、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	655 kcal 23.7 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) マセドアンサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、白胡椒、砂糖	
17	金	牛乳	(主食) ごはん	米	603 kcal 20.9 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) 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	
			(副菜) フルーツあんじん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
20	月	牛乳	(主食) ごはん	米	583 kcal 25.9 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	鶏肉、ごぼう、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) さわらのさいきょうやき	さわら西京漬け、菜種油	
			(副菜) しんじゃがのそぼろに	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、こんにゃく、人参、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節、だし昆布	
21	火	牛乳	(主食) ツイストパン <small>にゅうがく いわいこんだて</small>	ツイストパン	610 kcal 23.7 g
			(副菜) はるやさいのポトフ	ウインナーソーセージ、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、長ねぎ、根生姜、菜種油、ローリエの葉、コンソメ	
			(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) いちごのお祝いゼリー	いちごのお祝いゼリー	
22	水	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	633 kcal 19.8 g
			(副菜) トマトのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、セロリ、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	
			(副菜) ぶたにくコロッケ	豚肉コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャベツのサラダ	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
23	木	牛乳	(主食) ごはん	米	583 kcal 25.4 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) 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) ごまあえ	ほうれん草、もやし、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
24	金	牛乳	(主食) たけのごはん	米、もち米、鶏肉、人参、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、かつお節	568 kcal 25.7 g
			(副菜) とうふとわかめのみそしる	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主食) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副菜) そくせきづけ	大根、きゅうり、塩、しょうゆ、かつお節	
27	月	牛乳	(主食) ごはん	米	662 kcal 26.6 g
			(副菜) かぶのみそしる	かぶ、カット豆腐、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主食) 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) こんぶのいたためもの	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
28	火	牛乳	(主食) パターロール	バターロール	613 kcal 20.2 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、清酒、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) ほうれんそうオムレツ	ほうれん草オムレツ、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	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
30	木	牛乳	(主食) ポークカレーライス	681 kcal 21.7 g	
			(副菜) はるキャベツのコールスローサラダ		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
			ヨーグルト		きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング ヨーグルト

13 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
	622kcal	23.9g	32%	336mg	3.8mg	216μg	0.5mg	0.5mg	26mg	2.4g	5.1g

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。