

小学校 令和8年度 5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	金	牛乳	(主食) ごはん	米	622 kcal 22.1 g
			(副菜) すましじる	こどもの日 こんだて 鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、型抜きかまぼこ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) こいのぼりハンバーグ	鯉のぼり型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) きゅうりと かぶのピリからづけ	きゅうり、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
			かしわもち	柏餅	
7	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	577 kcal 24.2 g
			(副菜) とつみょういり あっさりじる	鶏肉、ごぼう、人参、豆苗、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) あじのさんがやき	あじさんが焼き、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) きりぼしだいこんの ごもくに	豚肉、切干大根、油揚げ、人参、焼き竹輪、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節、だし昆布	
8	金	牛乳	(主食) ごはん	米	633 kcal 28.5 g
			(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	
			(主食) とりにくのみそやき	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、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	
11	月	牛乳	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	557 kcal 25.3 g
			(副菜) はるやさいのポトフ	鶏肉、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、かぶ、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) ドライカレー	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、菜種油、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、濃厚ソース、コンソメ、白胡椒、赤ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉	
			(副菜) みずなちゃラダ	水菜、大根、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖、狭山茶パウダー、狭山茶	
12	火	牛乳	(主食) ごはん	米	574 kcal 22.4 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	
13	水	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、玉ねぎ、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	633 kcal 28.9 g
			(主食) さやまちゃあげ	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
			(副菜) キャベツのいためもの	鶏肉、キャベツ、ほうれん草、清酒、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
14	木	コーヒーマルック	(主食) バターロール	バターロール	587 kcal 20.5 g
			(副菜) たまねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、白胡椒、塩、オニオンパウダー、コンソメ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(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	
15	金	牛乳	(主食) ごはん	米	596 kcal 26.4 g
			(副菜) だいこんのみそじる	大根、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(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	
			みしょうかん	美生柑	
18	月	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	591 kcal 22.3 g
			(副菜) ぐだくさんみそじる	玉ねぎ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、小松菜、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(副菜) ポテトコロッケ	ポテトコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
19	火	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	649 kcal 28.1 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主食) ポークチャップ	豚肉、清酒、玉ねぎ、人参、ピーマン、菜種油、にんにく、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖、コンソメ、塩、白胡椒	
			(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	

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	水	牛乳	(主食) ごはん	米	600 kcal 26.1 g	
			(副菜) かみなりじる	豚肉、カット豆腐、卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、しょうゆ、塩、だし昆布、かつお節、菜種油、じゃが芋でん粉		
			(主食) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油		
			(副菜) ごまきなこあえ	ほうれん草、キャベツ、もやし、しょうゆ、砂糖、きな粉、すりごま		
21	木	牛乳	(主食) ごはん	米	626 kcal 23.9 g	
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、大根、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) 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		
			フルーツあんじん	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし		
22	金	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、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	631 kcal 21.0 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		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
25	月	牛乳	(主食) ごはん	米	647 kcal 24.2 g	
			(副菜) やさいわん	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、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) もやしとチンゲンサイのいためもの	もやし、青梗菜、ウイナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、白ワイン、じゃが芋でん粉		
26	火	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、キャベツ、長ねぎ、なると、竹の子、ごま油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	623 kcal 24.2 g	
			(主食) むしぎょうざ(2)	餃子		
			(副菜) はるさめサラダ	人参、きゅうり、春雨、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩		
27	水	牛乳	(主食) ごはん	米	596 kcal 25.2 g	
			(副菜) もやしのみそしる	もやし、油揚げ、大根、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節		
			(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) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング		
28	木	牛乳	(主食) ごはん	米	585 kcal 27.8 g	
			(副菜) とんじる	豚肉、清酒、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ		
			(主食) さわらのしおこうじやき	鯖塩こうじ漬、菜種油		
			(副菜) やさいいため	鶏肉、もやし、にら、人参、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉		
29	金	牛乳	(主食) ごはん	米	605 kcal 24.1 g	
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、小松菜、人参、キャベツ、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) プルコギ	豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、青梗菜、砂糖、しょうゆ、清酒、菜種油、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、コチジャン、ごま		
			ももゼリー	ももゼリー		

18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
	607kcal	24.7g	30%	337mg	3mg	224μg	0.57mg	0.51mg	21mg	2.3g	3.9g

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。