令和8年度

小学校　10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	木	牛乳	(主食) ごはん	米	625 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、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) ぶたキムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			フルーツカクテル	カクテルゼリー、みかん	
2	金	牛乳	(主食) ごはん	米	572 kcal 22.6 g
			(副菜) にらともやしのみそしる	カット豆腐、人参、えのきたけ、もやし、にら、かつお節、白みそ、赤みそ	
			(主菜) あつやきたまご	たまごやき	
			(副菜) さといものそぼろに	里芋、人参、豚肉、根生姜、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、じゃが芋でん粉	
5	月	牛乳	(主食) きなこあげパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	654 kcal 24.3 g
			(副菜) やさいスープ	玉ねぎ、セロリ、人参、キャベツ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 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	
6	火	牛乳	(主食) ごはん	米	587 kcal 24.2 g
			(副菜) ごじる	鶏肉、菜種油、人参、大根、油揚げ、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	
			(主菜) さばのみそに	鯖の味噌煮	
			(副菜) ピリからづけ	きゅうり、人参、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
7	水	牛乳	(主食) ごはん	米	601 kcal 23.4 g
			(副菜) たまごスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ、卵、白胡椒、塩、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、じゃが芋でん粉	
			(主菜) はっぽうさい	豚肉、にんにく、根生姜、竹の子、玉ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、かまぼこ、菜種油、塩、清酒、しょうゆ、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
			りんごゼリー	りんごゼリー	
8	木	牛乳	(主食) ごはん	米	645 kcal 27.1 g
			(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、ほうれん草、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主菜) おろしやきにく	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、大根、砂糖、ラー油、菜種油、塩、清酒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) れんこんきんぴら	さつま揚げ、れんこん、人参、砂糖、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、ごま、菜種油、ごま油、塩	
9	金	牛乳	(主食) カレーピラフ	米、もち米、ハム、人参、玉ねぎ、しめじ、菜種油、白ワイン、白胡椒、カレー粉、しょうゆ、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	558 kcal 21.2 g
			(副菜) ＡＢＣスープ	じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、ＡＢＣマカロニ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) チキンナゲット（2）	チキンナゲット、菜種油	
13	火	牛乳	(主食) ごはん	米	648 kcal 25.6 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主菜) さんまのかんろに	さんまの甘露煮	
			(副菜) とうふとひじきのにもの	鶏肉、ひじき、カット豆腐、人参、油揚げ、枝豆、干し椎茸、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節	
14	水	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	647 kcal 28.9 g
			(副菜) なめこじる	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、ほうれん草、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) 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、菜種油、かつお節	
			(副菜) カリカリだいず	大豆、砂糖、しょうゆ、菜種油、清酒	
15	木	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	669 kcal 27.6 g
			(主菜) むしぎょうざ（2）	餃子	
			(副菜) やさいいため	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
16	金	牛乳	(主食) こどもパンスライス	子供パンスライス	680 kcal 22.2 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、バター、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) ポテトコロッケ	ポテトコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、人参、イタリアンドレッシング	

令和8年度　小学校　10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
19	月	牛乳	(主食) ごはん	米	590 kcal 23.7 g
			(副菜) こうやどうふのみそしる	小松菜、もやし、大根、長ねぎ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) すきやきふうに	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	
			みかん	みかん	
20	火	牛乳	(主食) ごはん	米	563 kcal 22.8 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、白菜、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、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボーなす	なす、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、ほうれん草、ナムルドレッシング	
21	水	コーヒーミルク	(主食) ピタパン	ピタパン	595 kcal 28.1 g
			(副菜) オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、白胡椒、塩、オニオンパウダー、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ	
			(主菜) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、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、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
22	木	牛乳	(主食) ごはん	米	602 kcal 25.1 g
			(副菜) 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	
			(主菜) ぶりのあまからあげ	ぶりのあまからあげ	
			(副菜) ちくぜんに	鶏肉、ごぼう、人参、里芋、竹の子、こんにゃく、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節、みりん	
23	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	724 kcal 27.1 g
			(主菜) チキンカツ	チキンカツ、菜種油	
じゅうさんやこんだて			(副菜) おまめのサラダ	キャベツ、人参、コーン、大豆、ひじき、ごまクリーミードレッシング	
27	火	牛乳	(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、ダイストマト、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	602 kcal 23.6 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	
28	水	牛乳	(主食) ごはん	米	644 kcal 28.0 g
			(副菜) いなかじる	鶏肉、里芋、人参、大根、油揚げ、長ねぎ、菜種油、清酒、白みそ、赤みそ、みりん、かつお節	
			(主菜) にしんのてりやき	にしんの照り焼き、菜種油	
			(副菜) あつあげのにもの	生揚げ、鶏肉、玉ねぎ、人参、根生姜、こんにゃく、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、じゃが芋でん粉	
29	木	牛乳	(主食) ごもくうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、人参、長ねぎ、小松菜、なると、干し椎茸、かつお節、だし昆布、みりん、しょうゆ、塩、菜種油	621 kcal 23.4 g
			(副菜) だいがくいも	さつまいも、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、黒ごま	
			(副菜) あちゃらづけ	れんこん、かぶ、きゅうり、人参、穀物酢、菜種油、塩、砂糖、しょうゆ、一味唐辛子	
30	金	牛乳	(主食) ロールパン	ロールパン	624 kcal 23.7 g
			(副菜) やさいスープ	鶏肉、玉ねぎ、かたぬきかまぼこ、えのきたけ、キャベツ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) チリコンカーン	豚肉、大豆、にんにく、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、白胡椒、砂糖、チリパウダー、一味唐辛子、パプリカ、オニオンパウダー、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			みかんとぶどうのゼリー	みかんとぶどうのゼリー	

20 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
	623kcal	24.8g	30%	350mg	3.3mg	215μg	0.58mg	0.52mg	27mg	2.4g	5g

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。