

小学校 令和4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	
12	火	牛乳	(主食) ごはん しんきゅういわい こんだて	米	614 kcal 26.7 g
			(副菜) おいかわい すましじる	なると、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(主菜) 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) ピーチゼリー	ピーチゼリー	
13	水	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	586 kcal 20.5 g
			(副菜) ミネストローネ	ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、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	
			(主菜) いかナゲット(2)	いかナゲット、菜種油	
			(副菜) みずなサラダ	水菜、大根、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
14	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	581 kcal 24.4 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	鶏肉、ごぼう、竹の子、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	
			(主菜) ぐだくさんたまごやき	貝だくさん卵焼き	
			(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	
15	金	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、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	619 kcal 24.8 g
			(主菜) むしぎょうざ(2)	餃子	
			(副菜) しおナムル	人参、ほうれん草、大根、塩、砂糖、にんにく、ごま油	
18	月	牛乳	(主食) ごはん	米	657 kcal 26.0 g
			(副菜) じゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばのぶなかぼし	さばの文化干し、菜種油	
			(副菜) ひじきのいために	ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
19	火	牛乳	(主食) ごはん	米	592 kcal 25.8 g
			(副菜) さわにわん	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、糸かまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(主菜) ぶたにくのおろしどんのぐ	豚肉、根生姜、玉ねぎ、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、塩	
			(副菜) みしょうかん	美生柑	
20	水	牛乳	(主菜) こどもパンスライス	子供パンスライス	624 kcal 24.5 g
			(副菜) はるやさいのポトフ	鶏肉、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、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	
21	木	牛乳	(主菜) いちごのおいかわいゼリー	いちごゼリー	704 kcal 23.0 g
			(主食) パターロール	バターロール	
			(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	
			(主菜) しろみざかなのカリカリフライ	白身魚のカリカリフライ、菜種油	
22	金	牛乳	(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	664 kcal 23.2 g
			(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、トマトピューレー、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	
			(副菜) こまつなのソテー	ベーコン、小松菜、コーン、もやし、塩、白胡椒、菜種油、白ワイン、じゃが芋でん粉	
25	月	牛乳	(副菜) ヨーグルト	ヨーグルト	626 kcal 23.5 g
			(主食) ごはん	米	
			(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	
			(主菜) 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	
26	火	牛乳	(主菜) フルーツあんじん	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	640 kcal 26.8 g
			(主食) たけのこごはん	米、もち米、鶏肉、油揚げ、人参、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、だし昆布、かつお節	
			(副菜) やさいわん	ごぼう、大根、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(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	
26	火	牛乳	(副菜) あっさりあえ	ほうれん草、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	640 kcal 26.8 g

1ねんせい
きょうしゅくかいし

にゅうがくいわい
こんだて

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
27	水	コーヒーマイルク	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	584 kcal 24.7 g
			(副菜) しんじがのスープ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、菜種油、塩、白ワイン、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、コンソメ	
			(主食) ビーンズミート	豚肉、玉ねぎ、大豆、トマトピューレー、ケチャップ、菜種油、塩、砂糖、ウスターソース、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	
28	木	牛乳	(主食) ごはん	米	613 kcal 27.4 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) さわらのさいきょうやき	さわら西京漬け、菜種油	
			(副菜) かわりきんぴら	さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	

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
	623kcal	24.7g	30%	348mg	2.7mg	202μg	0.51mg	0.53mg	24mg	2.3g	5.4g

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。

※給食では一般に流通している安全な食材を使用しています。詳しくは狭山市公式ホームページをご覧ください。⇒<http://www.city.sayama.saitama.jp/>

※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。