

小学校 令和4年度 6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	水	牛乳	(主食) ごはん	米	636 kcal 26.2 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、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) ぶたにくのスタミナいため	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
			(副菜) わかめときゅうりのサラダ	わかめ、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
2	木	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	605 kcal 21.8 g
			(副菜) たまねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、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	
			(主菜) ポークビーンズ	豚肉、ベーコン、大豆、人参、玉ねぎ、にんにく、ダイストマト、パプリカ、赤ワイン、砂糖、ウスターソース、塩、白胡椒、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) フルーツポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、マスカットゼリー	
3	金	牛乳	(主食) ごはん	米	605 kcal 26.4 g
			(副菜) ならともやしのみそしる	なら、もやし、カット豆腐、人参、長ねぎ、かつお節、だし昆布、白みそ、赤みそ	
			(主菜) カレイのてりあげ	カレイの竜田揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ひじきのなないろに	鶏肉、ひじき、油揚げ、人参、さやいんげん、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
6	月	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、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	625 kcal 23.8 g
			(副菜) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、赤ピーマン、イタリアンドレッシング	
			(副菜) レモンマフィン	レモンマフィン	
7	火	牛乳	(主食) するめ たぎこみごはん <small>かみかみ こんだて</small>	米、もち米、菜種油、根生姜、鶏肉、人参、するめいか、清酒、さやいんげん、塩、しょうゆ、砂糖、かつお節、だし昆布	585 kcal 28.2 g
			(副菜) やさいわん	大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) とりにくのしおこうじやき	鶏肉、塩こうじ、塩、清酒、菜種油	
			(副菜) こんにゃくサラダ	青梗菜、白こんにゃく、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油、みりん、穀物酢、塩、ごま	
8	水	牛乳	(主食) チーズパン	チーズパン	649 kcal 25.1 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、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	
			(主菜) ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
9	木	牛乳	(主食) ごはん	米	637 kcal 24.0 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばのゆうあんやき <small>かみかみ こんだて</small>	さばの幽庵漬、菜種油	
			(副菜) かわりきんぴら <small>かみかみ こんだて</small>	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	
10	金	牛乳	(主食) ポークストロガノフ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、菜種油、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、生クリーム、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、赤ワイン、塩、砂糖	662 kcal 21.6 g
			(副菜) やさいのソテー	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、清酒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) アセロラゼリー	アセロラゼリー	
13	月	牛乳	(主食) ごはん	米	600 kcal 23.2 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、青梗菜、人参、もやし、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、なら、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、人参、ローリエの葉	
			(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	
14	火	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、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	635 kcal 27.9 g
			(主菜) いそべあげ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、塩、菜種油	
			(副菜) あおなのびたし	ほうれん草、小松菜、人参、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩	
15	水	牛乳	(主食) ごはん	米	580 kcal 24.9 g
			(副菜) すましじる	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、カット豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(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、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(副菜) ごまみそあえ	ほうれん草、キャベツ、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
16	木	のむヨーグルト	(主食) ツイストパン	ツイストパン	607 kcal 18.0 g
			(副菜) やさいときのこのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、キャベツ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) ポテトカップのグラタン	野菜のグラタン、菜種油	
			(副菜) こまつなのソテー	ウインナーソーセージ、小松菜、もやし、塩、白胡椒、菜種油、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	

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	
17	金	牛乳	(主食) ごはん	米	637 kcal 29.3 g
			(副菜) なすのみそしる	なす、もやし、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) わふうちキンピカタ	鶏肉、しょうゆ、清酒、卵、パン粉、長ねぎ、菜種油	
			(副菜) こんぶのいためもの	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
			メロン	メロン	
20	月	牛乳	(主食) ごはん	米	593 kcal 28.7 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、長ねぎ、じゃが芋、小松菜、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) あじのいちやぼし	あじの一夜干し、菜種油	
			(副菜) きりぼしだいこんのソースいため	鶏肉、人参、切干大根、キャベツ、ピーマン、塩、白胡椒、ウスターソース、濃厚ソース、砂糖、菜種油、じゃが芋でん粉	
21	火	牛乳	(主食) ごはん	米	600 kcal 27.2 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	
			(主菜) ヒレカツ	ヒレカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) やさいのからに	鶏肉、人参、ごぼう、ピーマン、干し椎茸、竹の子、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、一味唐辛子、菜種油、かつお節、だし昆布	
22	水	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	601 kcal 28.4 g
			(副菜) ポトフ	豚肉、じゃが芋、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、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) とりにくのトマトに	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、バター、白胡椒、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、トマトフォンデュ、ウスターソース、粉チーズ、菜種油、塩	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごま、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖、菜種油	
23	木	牛乳	(主食) ごはん	米	592 kcal 26.1 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) えだまめ	枝豆、塩	
24	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	710 kcal 25.0 g
			(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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
27	月	牛乳	(主食) ごはん	米	617 kcal 24.4 g
			(副菜) こんさいのあっさりじる	鶏肉、カット豆腐、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	
			(主菜) てりやきハンバーグ	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) みそきんぴら	さつま揚げ、ごぼう、人参、こんにゃく、菜種油、清酒、砂糖、赤みそ、一味唐辛子、しょうゆ	
28	火	牛乳	(主食) ロースーめん	ホット中華めん、豚肉、人参、竹の子、干し椎茸、ピーマン、長ねぎ、キャベツ、根生姜、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	593 kcal 26.9 g
			(主菜) エビシューマイ(2)	エビシューマイ	
			(副菜) チンゲンサイのいためもの	もやし、青梗菜、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	
29	水	牛乳	(主食) ごはん	米	599 kcal 24.9 g
			(副菜) とうにゅうじたてのやさいじる	鶏肉、ごぼう、大根、人参、じゃが芋、長ねぎ、こんにゃく、油揚げ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(主菜) ホキのごまだれかけ	ホキでん粉付き、菜種油、すりごま、砂糖、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ひじきのあえもの	ひじき、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、菜種油、穀物酢、塩	
30	木	牛乳	(主食) ごはん	米	603 kcal 24.7 g
			(副菜) かぼちゃのみそしる	南瓜、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ぶたにくといんげんのいためもの	豚肉、さやいんげん、人参、長ねぎ、玉ねぎ、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん、トウハンジャン、テンメンジャン、塩、じゃが芋でん粉	
			(副菜) みずなサラダ	水菜、大根、人参、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	

22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
	617kcal	25.3g	30%	356mg	3.3mg	230μg	0.55mg	0.51mg	29mg	2.1g	4.9g

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。

※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。