

小学校 令和4年度 7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) ナン	ナン	567 kcal 23.8 g
			(副菜) やさいのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) チリピーズ	豚肉、大豆、粉チーズ、玉ねぎ、人参、根生姜、にんにく、菜種油、ダイストマト、チリソース、ケチャップ、塩、白胡椒、砂糖、チリパウダー、小麦粉、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	
			フルーツポンチ	パイナップル、みかん、白桃ゼリー	
4	月	牛乳	(主食) ごはん	米	560 kcal 22.8 g
			(副菜) とうがんのスープ	人参、しめじ、ハム、とうがん、玉ねぎ、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、コンソメ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) とりにくのてりやき	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) もやしのおいためもの	コーン、もやし、小松菜、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	
5	火	牛乳	(主食) なすのかけじうどん	地粉うどん、鶏肉、しめじ、なす、油揚げ、小松菜、長ねぎ、みりん、しょうゆ、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、砂糖	600 kcal 25.7 g
			(主菜) さやまちゃあげ	笹かまぼこ、小麦粉、塩、狭山茶、菜種油	
			(副菜) うまじおキャベツ	キャベツ、えのきたけ、人参、にんにく、塩、昆布、ごま油、白胡椒、焼きのり、ごま	
6	水	牛乳	(主食) ごはん	米	585 kcal 22.5 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、キャベツ、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) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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、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) だいこんナムル	切干大根、大根、もやし、人参、きゅうり、ナムルドレッシング	
7	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	638 kcal 23.3 g
			(副菜) あまのがわじる	長ねぎ、人参、とうがん、小松菜、魚めん、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(主菜) ほしがたハンバーグ	星型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) きゅうりのピリからづけ	きゅうり、大根、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
			たなばたゼリー	七夕ゼリー	
8	金	牛乳	(主食) ごはん	米	602 kcal 28.9 g
			(副菜) じゃがいものみそしる	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) あじのカレーふうみやき	むろあじのカレー風味漬け、菜種油	
			(副菜) ゴーヤチャンプルー	豚肉、カット豆腐、にがうり、塩、玉ねぎ、人参、卵、かつお節、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、穀物酢	
11	月	コーヒーマルック	(主食) パインパン	パインパン	705 kcal 23.5 g
			(副菜) レタスとたまごのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、レタス、卵、塩、白胡椒、しょうゆ、コンソメ、じゃが芋でん粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(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) ラタトゥイユ	ベーコン、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、セロリ、赤ピーマン、ピーマン、ダイストマト、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉、オリーブ油	
12	火	牛乳	(主食) ごはん	米	569 kcal 23.0 g
			(副菜) もずくじる	大根、人参、長ねぎ、小松菜、もずく、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ダイストマト、しょうゆ、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、白胡椒、塩	
			すいか	すいか	
13	水	牛乳	(主食) じゅうしい	米、もち米、清酒、塩、菜種油、干し椎茸、豚肉、人参、刻み昆布、さつま揚げ、にら、しょうゆ、玉ねぎ、根生姜、長ねぎ、とんこつ	651 kcal 27.2 g
			(副菜) とうふのみそしる	カット豆腐、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) しろみざかなフライ	白身魚フライ、菜種油、クラス別ソース	
			れいとうみかん	みかん	
14	木	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	559 kcal 25.0 g
			(副菜) とうもろこし	とうもろこし	
			(副菜) とうみょうのいためもの	鶏肉、豆苗、もやし、オイスターソース、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
15	金	牛乳	(主食) なつやさいカレー	米、豚肉、人参、玉ねぎ、南瓜、なす、さやいんげん、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、ウスターソース、しょうゆ、オニオンパウダー、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	683 kcal 21.3 g
			(副菜) わかめときゅうりのサラダ	わかめ、きゅうり、人参、和風ドレッシング	
			ひんやりみかんヨーグルト	みかんヨーグルト	
19	火	牛乳	(主食) ごはん	米	638 kcal 28.2 g
			(副菜) だいこんのみそしる	大根、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(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) パリパリサラダ	ちやーめん、キャベツ、小松菜、コーン、中華ドレッシング	

12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
	613kcal	24.6g	28%	342mg	3.1mg	215μg	0.55mg	0.51mg	32mg	2.5g	4.8g

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。