

小学校 令和4年度12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	588 kcal 31.1 g
			(副菜) すましじる	鶏肉、人参、竹の子、豆苗、長ねぎ、カット豆腐、糸かまぼこ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) さけのさいきょうやき	鮭の西京漬け、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	
2	金	牛乳	(主食) ごはん	米	643 kcal 26.7 g
			(副菜) だいこんのみそじる	大根、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) 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、だし昆布	
			みかん	みかん	
5	月	牛乳	(主食) ココアあげパン	ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油	601 kcal 25.8 g
			(副菜) ポトフ	ウイナーソーセージ、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、人参、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	
6	火	牛乳	(主食) ごはん	米	583 kcal 23.2 g
			(副菜) ちゅうかスープ	鶏肉、青梗菜、人参、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、干し椎茸、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) ぶたキムチ	豚肉、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(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	
7	水	牛乳	(主食) わかめむぎごはん	わかめ麦ごはん	659 kcal 25.7 g
			(副菜) とうみょういりあっさりじる	豚肉、人参、豆苗、長ねぎ、かぶ、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(主菜) さばのゆずしおこうじやき	さば柚子塩麹漬け、菜種油	
			(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、かつお節、だし昆布、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん	
8	木	牛乳	(主食) きつねごはん	米、もち米、鶏肉、人参、油揚げ、さやいんげん、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布	588 kcal 26.0 g
			(副菜) とんじる	豚肉、玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、干し椎茸、押し豆腐、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) ぐだくさんたまごやき	貝だくさん卵焼き	
			りんご	りんご、塩	
9	金	牛乳	(主食) ごはん	米	577 kcal 21.2 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、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	
			(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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) さんしょくナムル	ほうれん草、もやし、人参、ごま、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、ごま油、砂糖	
12	月	牛乳	(主食) とりなんばんうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、長ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、一味唐辛子、菜種油、塩	603 kcal 25.8 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	
13	火	牛乳	(主食) ごはん	米	600 kcal 22.6 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) 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、清酒、ケチャップ、シュレットチーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、チリパウダー、白胡椒、塩	
			フルーツあんじんプリン	フルーツ杏仁プリン	
14	水	のむヨーグルト	(主食) バターロール	バターロール	704 kcal 26.4 g
			(副菜) クリームシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) パジルチキン	鶏肉、パジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) みずなサラダ	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	
15	木	牛乳	(主食) ごはん	米	608 kcal 28.0 g
			(副菜) すいとん	すいとん、豚肉、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、赤みそ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あじのピリからやき	あじのピリ辛漬け、菜種油	
			(副菜) だいずとひじきのもの	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
16	金	牛乳	(主食) ポークカレーライス	麦ご飯、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	716 kcal 24.1 g
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	鶏肉、キャベツ、コーン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	
			ヨーグルト	ヨーグルト	

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		622 kcal 25.9 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、だし昆布		
			(主食) 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) はりはりづけ	切干大根、きゅうり、人参、もやし、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま		
20	火	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、白菜、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		740 kcal 28.1 g
			(主食) はるまき	春巻、菜種油		
			(副菜) もやしとチンゲンサイのいためもの	鶏肉、もやし、玉ねぎ、青梗菜、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		
			(主食) ごはん	米		
21	水	牛乳	(副菜) かぼちゃのみそしる	南瓜、大根、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ		586 kcal 25.1 g
			(主食) さわらのゆうあんやき	鯖幽庵漬、菜種油		
			(副菜) れんこんきんぴら	さつま揚げ、れんこん、こんにゃく、砂糖、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、ごま、菜種油、ごま油、塩		
			(主食) はちみつパン	はちみつパン		
22	木	牛乳	(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		664 kcal 23.5 g
			(主食) ハンバーグ	もみのきがたハンバーグ、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		
			(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		
			(主食) おたのしみデザート	ケーキ		
			(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		

16 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
	630kcal	25.6g	29%	330mg	3.1mg	222μg	0.53mg	0.52mg	26mg	2.2g	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。