

# 小学校 令和4年度 2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	
2	木	牛乳	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	562 kcal 25.6 g
			(副菜) やさいのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白菜、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) ドライカレー	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、菜種油、小麦粉、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、濃厚ソース、コンソメ、白胡椒、赤ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	キャベツ、コーン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ、じゃが芋でん粉	
3	金	牛乳	(主食) ごはん	米	640 kcal 29.6 g
			(副菜) とうにゅうじたてのやさいじる	豚肉、さつまいも、キャベツ、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、こんにゃく、油揚げ、白みそ、豆乳、砂糖、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主菜) いわしのみぞれに	いわしのみぞれに	
			(副菜) カリカリだいず	大豆、砂糖、しょうゆ、菜種油、清酒	
6	月	牛乳	(主食) ごはん	米	624 kcal 26.3 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) 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	
			(副菜) ごまあえ	小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、すりごま、ねりごま、砂糖	
7	火	牛乳	(主食) ごはん	米	584 kcal 21.8 g
			(副菜) けんちんじる	大根、人参、里芋、長ねぎ、小松菜、カット豆腐、こんにゃく、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばのみそに	鯖の味噌煮	
			(副菜) きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま	
8	水	牛乳	(主食) うましおとりうどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、わかめ、小松菜、かつお節、だし昆布、鶏がら、しょうゆ、塩、みりん、砂糖、白胡椒、ごま油	590 kcal 26.1 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) チンゲンサイのいためもの	豚肉、青梗菜、白菜、菜種油、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
9	木	牛乳	(主食) ガーリックライス	米、もち米、鶏肉、にんにく、長ねぎ、バター、塩、白胡椒、しょうゆ、鶏がら、清酒、玉ねぎ、人参、根生姜、ローリエの葉	589 kcal 20.6 g
			(主菜) ハヤシシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、菜種油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、塩、白胡椒、鶏がら、小麦粉、砂糖、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(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	
10	金	のむヨーグルト	(主食) ツイストパン	ツイストパン	597 kcal 25.6 g
			(副菜) おおむぎいりスープ	菜種油、ベーコン、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、大麦、ダイストマト、白胡椒、砂糖、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) シュクメルリ	鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参、オリーブ油、牛乳、小麦粉、菜種油、コンソメ、粉チーズ、白胡椒、塩、じゃが芋でん粉、砂糖	
			(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	
13	月	牛乳	(主食) ごはん	米	581 kcal 26.1 g
			(副菜) とうふとわかめのみそしる	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	
			(主菜) さわらのねぎかおりやき	さわらねぎ香り漬け、菜種油	
			(副菜) だいこんとツナのびりからに	にんにく、大根、まぐろフレーク油漬け、小松菜、菜種油、清酒、砂糖、トウバンジャン、しょうゆ、白みそ、じゃが芋でん粉	
14	火	牛乳	(主食) やまがたしょくパン	山型食パン	705 kcal 27.2 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、白ワイン、白胡椒、塩、砂糖、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(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	
			(副菜) キャベツのソテー	キャベツ、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ、じゃが芋でん粉	
			チョコクリーム	チョコクリーム	
15	水	牛乳	(主食) ごはん	米	575 kcal 22.5 g
			(副菜) はるさめのスープ	鶏肉、人参、白菜、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) マーボーどうふ	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) しおナムル	人参、ほうれん草、もやし、塩、砂糖、にんにく、ごま油	
16	木	牛乳	(主食) ごはん	米	620 kcal 28.3 g
			(副菜) さつまいものみそしる	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) たまごとしに	鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(副菜) ごもくうのはな	鶏肉、焼き竹輪、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、菜種油、おから、豆乳、かつお節、だし昆布	
17	金	牛乳	(主食) チキンカレーライス	麦ご飯、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、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	649 kcal 21.5 g
			(副菜) てづくりふくじんづけ	大根、人参、れんこん、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、みりん、根生姜	
			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	
20	月	牛乳	(主食) ごはん	米	633 kcal 24.0 g
			(副菜) かずじる	鮭、油揚げ、こんにゃく、大根、人参、長ねぎ、酒かす、根生姜、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(副菜) さともコロッケ	里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ひじきのいために	ひじき、人参、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	
21	火	牛乳	(主食) ごはん	米	669 kcal 28.7 g
			(副菜) おでん	大根、人参、じゃが芋、いわしつみれ、揚げボール、焼き竹輪、こんにゃく、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん	
			(主菜) とりにくのみそやき	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、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	
22	水	牛乳	(主食) パターロール	バターロール	676 kcal 25.1 g
			(副菜) はくさいのクリームシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、牛乳、菜種油、白胡椒、白ワイン、小麦粉、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、砂糖	
			(主菜) オムレツのトマトソース	ブレンオムレツ、菜種油、ケチャップ、ダイストマト、濃厚ソース、砂糖、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) いよかん	いよかん	
24	金	牛乳	(主食) ごはん	米	637 kcal 26.2 g
			(副菜) こまなべふうスープ	豚肉、人参、大根、里芋、白菜、カット豆腐、長ねぎ、白菜キムチ、豆乳、干し椎茸、かつお節、だし昆布、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん、赤みそ、塩	
			(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	
			(副菜) ひじきのあえもの	ひじき、キャベツ、人参、もやし、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢、塩	
27	月	牛乳	(主食) ごはん	米	623 kcal 24.8 g
			(副菜) ぐだくさんみそしる	玉ねぎ、人参、大根、えのきたけ、カット豆腐、油揚げ、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) とりつくねのあますあんかけ(2)	レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) とうみょうのいためもの	豚肉、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	
28	火	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	704 kcal 26.3 g
			(主菜) むしぎょうざ(2)	餃子	
			(副菜) フルーツあんじん	杏仁ゼリー、みかん、パイ	

18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
	625kcal	25.4g	29%	367mg	3.1mg	234μg	0.5mg	0.52mg	23mg	2.5g	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。⇒<https://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。