

学校給食予定献立表



ご入学・ご進級おめでとうございます。給食について、ご意見・ご感想がありましたら給食センターまでお知らせください。

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394

食物アレルギー対応 除去するもの（5種類9品目）
●卵
▲乳製品 〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・ バター・脱脂粉乳〕
■いか
★えび
◆かに
除去対象献立名

令和3年4月分

4月分の給食費は4月12日(月)～5月6日(木)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
チキンカレーライス (増量玄米ごはん カレールウ) 牛乳 フルーツポンチ 福神漬	鶏肉 35 たまねぎ 45 じゃがいも 25 にんじん 20 きょうも 10 白いんげん豆ペースト 10 にんにく 0.4 土生婆 0.4 鶏がらスープ 5 トマトケチャップ 4.2 とんかつソース 3.5 ウスターソース 2 しょうゆ 1.6 はちみつ 1.5 コンソメ 1 チキンブイヨン 1 カレー粉 0.4 塩 0.1 クミン 0.02 コリアンダー 0.009 カルダモン 0.009 ガラムマサラ 0.009 セージ 0.004 ナツメグ 0.001 油 1 米粉 6 黄	ミニロール 牛乳 ミートソース パスタ アスパラの カラフルサラダ 大根の洋風煮	豚ミンチ 12.5 あらびき大豆フレーク 16 マカロニ 25 たまねぎ 25 にんじん 10 ピーマン 5 鶏がらスープ 0.5 トマトケチャップ 8 赤ワイン 5 トマトピューレ 5 水煮トマト 3 とんかつソース 2 ウスターソース 1 コンソメ 1 チキンブイヨン 0.5 塩 0.1 あらびき黒こしょう 0.02 黒こしょう 5.5 黄	ごはん 牛乳 豚キムチ コーン ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	豚肉 45 白菜キムチ 16 しろな 23 酒 2 きょうも 0.2 しょうゆ 10 コチジャン 0.1 塩 0.01 油 2.5 でん粉 0.7 黄 じゃがいも 28 きゅうり 5 ホールコーン 3 きゅうり 5 コーンドレッシング 5.5 塩 0.1 こしょう 0.02 赤 豆腐 12 うすあげ 3 だいこん 25 青ねぎ 5 白みそ 3.5 赤みそ 4.5 赤
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 657 21.5 13.7	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 657 21.5 13.7	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 602 23.8 20.9	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 633 25.0 20.1	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 634 25.1 25.9	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 604 26.2 24.4
ごはん 牛乳 さわらの香味だれ じゃがいもと あつあけの 煮もの 豚汁	さくら 1 塩 0.2 土生婆 0.2 しょうゆ 0.1 酒 0.8 中華スープ 0.5 塩 0.2 塩 0.01 でん粉 0.02 黄 あつあけ 10 じゃがいも 25 にんじん 5 えだまめ 5 うるめさばふし 0.4 しょうゆ 1.5 淡口しょうゆ 1 酒 1 みりん 0.8 塩 0.01 油 0.5 でん粉 0.1 赤 豚肉 10 たまねぎ 20 ごぼう 5 板こんにゃく 5 青ねぎ 5 うるめさばふし 3.5 いりこだし 4.5 白みそ 7 赤みそ 4.5 赤	ココアパン 牛乳 お魚ボールの マリネ きょうも じゃがいもの 豆乳クリーム スープ	鶏肉 10 だいこん 25 エリンギ 5 コンソメ 0.2 チキンブイヨン 0.1 塩 0.7 黄 お魚ボール 42 酢 6 酒 0.5 きょうも 0.5 しょうゆ 0.4 すだち果汁 0.3 うるめさばふし 0.1 淡口しょうゆ 0.05 塩 0.2 黄 鶏肉 12 きょうも 28 にんじん 5 にんにく 0.1 コンソメ 0.1 塩 0.02 黒こしょう 1.5 油 0.3 黄 ウィンナー 7 豆乳 15 じゃがいも 12 白いんげん豆ペースト 10 鶏がらスープ 5 コンソメ 1 チキンブイヨン 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 米粉 7 油 2 米粉 5 黄 カクテルゼリー 20 みかん缶 15 りんご缶 10 黄桃缶 10 福神漬 12 緑	パンブキンパン 牛乳 焼きそば わかさぎの唐揚げ 胡瓜の昆布サラダ	豚肉 20 中華乾麺 22 きょうも 25 たまねぎ 20 にんじん 15 粉かつお 0.5 鶏がらスープ 8 とんかつソース 7 ウスターソース 2.5 とんかつソース 2 マートケチャップ 2 酒 1.5 中華スープ 0.4 黒こしょう 0.06 塩 0.01 油 3 黄 わかさぎの唐揚げ 32 油 5 緑 だいこん 22 きょうも 20 赤ピーマン 3 塩 0.2 淡口しょうゆ 0.5 きょうも 0.1 昆布パウダー 0.03 黄 鶏肉 1 塩 0.2 黒こしょう 0.15 油 2 にんにく 0.4 しょうゆ 1 とんかつソース 0.8 マートケチャップ 0.8 塩 0.5 こしょう 0.2 油 0.2 でん粉 0.2 黄 ウィンナー 5 ホールコーン 20 たまねぎ 10 グリーンアスパラ 10 きょうも 0.5 コンソメ 0.2 チキンブイヨン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02 油 1.5 オリーブ油 0.2 黄 米粉マカロニ 3 きょうも 25 にんじん 5 しめじ 5 セロリ 3 鶏がらスープ 8 コンソメ 1 チキンブイヨン 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 1.5 黄
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 613 27.6 17.3	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 613 27.6 17.3	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 602 23.5 24.1	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 669 21.7 15.5	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 604 26.2 24.4	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 604 26.2 24.4

楽しい給食にしましょう

献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
ごはん 牛乳 さばのみそだれ きんぴらごぼう わかめスープ	さば 1 塩 0.2 土生婆 0.3 八丁みそ 0.15 赤みそ 0.5 酒 1 みりん 0.3 しょうゆ 0.2 さとう 0.5 でん粉 0.1 黄	ごはん 牛乳 豚肉とあつあけの オイスター炒め きょうも ごまドレサラダ 大根のみそ汁	豚肉 38 あつあけ 12 たまねぎ 20 土生婆 0.4 にんにく 0.2 オイスターソース 2 しょうゆ 1.5 酒 1 さとう 1 塩 0.1 黒こしょう 0.03 油 1.5 でん粉 0.5 黄 きょうも 20 きゅうり 17 ホールコーン 3 練りごま 0.3 いりこ 0.8 淡口しょうゆ 1.2 さとう 0.8 酢 0.2 塩 0.01 オリーブ油 1 黄 だいこん 25 にんじん 5 ごぼう 5 しめじ 5 青ねぎ 5 うるめさばふし 3.5 いりこだし 1 白みそ 7 赤みそ 4.5 赤	ごはん 牛乳 さばのみそだれ きんぴらごぼう わかめスープ	さば 1 塩 0.2 土生婆 0.3 八丁みそ 0.15 赤みそ 0.5 酒 1 みりん 0.3 しょうゆ 0.2 さとう 0.5 でん粉 0.1 黄
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 605 24.9 19.2	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 605 24.9 19.2	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 613 24.1 19.5	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 669 21.7 15.5	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 604 26.2 24.4	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 604 26.2 24.4
献立表に記された数量は小学校平均の数字です	献立表に記された数量は小学校平均の数字です	献立表に記された数量は小学校平均の数字です	献立表に記された数量は小学校平均の数字です	献立表に記された数量は小学校平均の数字です	献立表に記された数量は小学校平均の数字です
大阪狭山市の4月分平均	大阪狭山市の4月分平均	大阪狭山市の4月分平均	大阪狭山市の4月分平均	大阪狭山市の4月分平均	大阪狭山市の4月分平均
622 15.6 29.2 307 175 0.4 0.5 21	622 15.6 29.2 307 175 0.4 0.5 21	622 15.6 29.2 307 175 0.4 0.5 21	622 15.6 29.2 307 175 0.4 0.5 21	622 15.6 29.2 307 175 0.4 0.5 21	622 15.6 29.2 307 175 0.4 0.5 21
文部科学省栄養基準量	文部科学省栄養基準量	文部科学省栄養基準量	文部科学省栄養基準量	文部科学省栄養基準量	文部科学省栄養基準量
650 13~20% 20~30% 350 200 0.4 0.4 25	650 13~20% 20~30% 350 200 0.4 0.4 25	650 13~20% 20~30% 350 200 0.4 0.4 25	650 13~20% 20~30% 350 200 0.4 0.4 25	650 13~20% 20~30% 350 200 0.4 0.4 25	650 13~20% 20~30% 350 200 0.4 0.4 25
たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です。	たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です。	たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です。	たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です。	たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です。	たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です。
事情により献立を変更する場合があります。	事情により献立を変更する場合があります。	事情により献立を変更する場合があります。	事情により献立を変更する場合があります。	事情により献立を変更する場合があります。	事情により献立を変更する場合があります。



ふくしよく
副食

揚げもの、焼きもの、炒めもの、あえもの、
サラダ、煮物、みそ汁、スープなどがあります。



大阪狭山市の学校給食

大阪狭山市は昭和48年に小中学校一貫して完全給食をはじめました。『明るくすこやかな「さやまっこ」を育てるために』を目標に実施しています。また、平成22年9月より食物アレルギー対応として除去食を実施しています。

しゅしよく
主食

・米飯…週3回（火曜日、金曜日とそれ以外の1日）
・カレーライス、ハヤシライスの時は一部もち玄米が入っています。
年1回各校持ち回りで「ゆかり（赤しそふりかけ）」のおにぎりがです。

・パン…週2回
《パンの種類》
月曜日・木曜日 ココアパン、黒糖パン、全粒粉パン
ライ麦パン、ハニーパンズ、うずまきパン
水曜日 おさつロール、ミニロール、パンブキンパン
他にクロワッサンや年1回各校持ち回りでメロンパン、揚げパンがあります。

ぎゅうにゅう
牛乳

令和3年4月から紙パック牛乳になりました。
1日1個（200ml）あります。成長期に必要なカルシウムやビタミン、たんぱく質が豊富に含まれています。

献立表の「黄・赤・緑」は何？

副食の食品名の前に書いてある「黄・赤・緑」は食品の体内でのおもな
はたらきによって、分けてあります。
・黄—おもにエネルギーのもとになる食品
・赤—おもに体をつくるもとになる食品
・緑—おもに体の調子を整えるもとになる食品

学校給食における食物アレルギー対応について

食物アレルギーをもつ児童生徒に対して①卵 ②乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト、バター、脱脂粉乳）③いか ④えび ⑤かきの5種類9品目の除去食の提供を行っています。食物アレルギー対応についてご質問のある方は大阪狭山市立学校給食センターまでご連絡ください。

牛乳・パン・おにぎりのふりかけ停止について

依頼書の提出によって停止することができます。

献立表は全校共通になります。日によって給食のある学校は異なりますので、各校の実施日にご注意ください。