

中学校 令和4年度 5月献立表

狭山市立学校給食センター

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
2	月	牛乳	(主食) ごはん	米	786 kcal 27.7 g
			(副菜) 若竹汁	カット豆腐、型抜きかまぼこ、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、わかめ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) レンコンつくね(3)	レンコン入りつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) はりはり漬け	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	
			(副菜) 柏もち	柏餅	
6	金	牛乳	(主食) 狭山茶炊き込みごはん	米、もち米、狭山茶パウダー、狭山茶、鶏肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	783 kcal 32.3 g
			(副菜) 大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) お魚メンチカツ	お魚メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) 五目煮豆	豚肉、大豆、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、菜種油、かつお節、だし昆布	
9	月	牛乳	(主食) ごはん	米	758 kcal 29.8 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、トック、玉ねぎ、人参、青梗菜、しめじ、しょうゆ、白胡椒、塩、清酒、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、菜種油	
			(主食) ビビンバ	豚肉、大豆もやし、ピーマン、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、清酒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) みしょうかん	美生柑	
10	火	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	953 kcal 36.7 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、小麦粉、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主食) 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) アスパラサラダ	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			(副菜) スライスチーズ	スライスチーズ	
11	水	牛乳	(主食) ごはん	米	724 kcal 34.5 g
			(副菜) かきたま汁	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	
			(主食) あじの一夜干し	あじの一夜干し、菜種油	
			(副菜) 豚肉とごぼうの炒め物	豚肉、ごぼう、さやいんげん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、清酒、菜種油	
12	木	牛乳	(主食) ごはん	米	751 kcal 32.4 g
			(副菜) 貝だくさんみそ汁	玉ねぎ、大根、長ねぎ、油揚げ、カット豆腐、干し椎茸、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主食) 肉じゃが	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、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(副菜) おひたし	ほうれん草、小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
13	金	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	888 kcal 30.1 g
			(副菜) グヤーシュ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ダイズトマト、赤ピーマン、にんにく、パプリカ、一味唐辛子、デミグラスソース、砂糖、ケチャップ、塩、白胡椒、オニオンパウダー、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) 南瓜コロッケ	南瓜コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
16	月	牛乳	(主食) ごはん	米	788 kcal 30.4 g
			(副菜) あっさり汁	鶏肉、ごぼう、人参、豆苗、長ねぎ、えのきたけ、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(主食) さばの西京焼き	さばの西京漬け、菜種油	
			(副菜) 昆布の炒め物	豚肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
17	火	牛乳	(主食) ごはん	米	805 kcal 34.2 g
			(副菜) 野菜のみそ汁	もやし、玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) 豚肉の角煮風煮込み	豚肉、大根、人参、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、砂糖、塩、かつお節、だし昆布	
			(副菜) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、人参、中華ドレッシング	
19	木	牛乳	(主食) タンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、ごま油、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	778 kcal 29.8 g
			(主食) しゅうまい(2)	しゅうまい	
			(副菜) きゅうりのピリ辛漬け	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	
			(副菜) 冷凍姫りんご	りんご	
20	金	狭山茶	(主食) わかめごはん	わかめごはん	639 kcal 29.7 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、ごぼう、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主食) カレイの照りあげ	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) 高野豆腐と小松菜の炒め物	鶏肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、人参、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
23	月	牛乳	(主食) ごはん	米	826 kcal 31.8 g
			(副菜) 春雨のスープ	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) 豚キムチ	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	
			レモンカスタードタルト	レモンカスタードタルト	
24	火	牛乳	(主食) 黒パン	黒パン	843 kcal 25.9 g
			(副菜) 彩り野菜のチャウダー	ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、さやいんげん、コーンペースト、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ、菜種油、クラス別ケチャップ	
			(副菜) キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
25	水	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	873 kcal 28.0 g
			(副菜) 大根サラダ	大根、きゅうり、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
26	木	牛乳	(主食) ごはん	米	759 kcal 32.9 g
			(副菜) 新玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、大根、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) 肉豆腐	カット豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、さつま揚げ、根生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、菜種油、じゃが芋でん粉、だし昆布、かつお節、塩	
			(副菜) ひじきの和え物	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	金	牛乳	(主食) かきたまうどん	地粉うどん、卵、鶏肉、カット豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸、菜種油、一味唐辛子、しょうゆ、塩、清酒、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	787 kcal 34.8 g
			(主菜) 狭山茶揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、塩、狭山茶、菜種油	
			(副菜) 糸こんにゃくの甘辛炒め	豚肉、根生姜、人参、さやいんげん、こんにゃく、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油	
30	月	牛乳	(主食) ごはん	米	754 kcal 29.9 g
			(副菜) じゃが団子汁	いももち、人参、玉ねぎ、しめじ、ごぼう、長ねぎ、小松菜、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) かつおの漁師揚げ	かつお漁師揚げ、菜種油	
			(副菜) 切干大根の五目煮	切干大根、油揚げ、人参、焼き竹輪、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節、だし昆布	
31	火	牛乳	(主食) スラッピージョー	コッペパンスライス、豚肉、ウインナーソーセージ、人参、玉ねぎ、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、砂糖、ウスターソース、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、塩	763 kcal 28.4 g
			(副菜) 野菜のスープ	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	
			白玉フルーツポンチ	みかん、パイン、カラフル白玉	

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
	792kcal	31.1g	29%	406mg	3.7mg	272μg	0.7mg	0.6mg	30mg	3.1g	6.4g

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おきましょう。

※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。