

中学校 令和4年度 7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	
1	金	牛乳	(主食) なすのかけ汁うどん	地粉うどん、鶏肉、人参、しめじ、なす、油揚げ、長ねぎ、小松菜、みりん、しょうゆ、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、砂糖	807 kcal 36.3 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) とうもろの炒め物	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	
4	月	牛乳	(主食) ごはん	米	741 kcal 28.1 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、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) 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、ごま油、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) 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	
5	火	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	751 kcal 35.6 g
			(副菜) 豆腐のみそ汁	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) あじの塩こうじ焼き	あじの塩麹漬け、菜種油	
			(副菜) 冷凍みかん	みかん	
6	水	コーヒーマルック	(主食) ツイストパン	ツイストパン	751 kcal 30.3 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	
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(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	
7	木	牛乳	(主食) ごはん	米	793 kcal 29.6 g
			(副菜) 天の川汁	長ねぎ、人参、大根、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) カツオカツ	カツオカツ、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	
			(副菜) セタゼリー	セタゼリー	
8	金	牛乳	(主食) ごはん	米	761 kcal 30.3 g
			(副菜) もずくスープ	鶏肉、もずく、糸かまぼこ、カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、白胡椒、ごま油、清酒、塩、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、人参、根生姜	
			(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	
			(副菜) キャベツのサラダ	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	
11	月	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、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	788 kcal 31.6 g
			(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
			(副菜) もやしの中華あえ	もやし、きゅうり、人参、コーン、ごま油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩	
12	火	牛乳	(主食) ごはん	米	773 kcal 28.5 g
			(副菜) 冬瓜のスープ	人参、しめじ、肉団子、とうがん、玉ねぎ、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、菜種油	
			(主菜) 白身魚フライ	白身魚フライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) じゃがいもの塩こうじ炒め	じゃが芋、玉ねぎ、枝豆、塩こうじ、塩、白胡椒、菜種油	
13	水	牛乳	(主食) ごはん	米	755 kcal 31.9 g
			(副菜) 大根のみそ汁	大根、長ねぎ、油揚げ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 鶏肉の照り焼き	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) うま塩キャベツ	キャベツ、えのきたけ、小松菜、人参、にんにく、塩、昆布、ごま油、白胡椒、焼きのり、ごま	
14	木	牛乳	(主食) ナン	ナン	836 kcal 35.6 g
			(副菜) レタスと卵のスープ	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	
			(主菜) チリビーンズ	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	
			(副菜) フルーツポンチ	パイナップル、みかん、白桃ゼリー	
15	金	牛乳	(主食) ごはん	米	810 kcal 34.5 g
			(副菜) じゃが団子汁	いももち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 豚肉の生姜焼き	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) すいか	すいか	
19	火	牛乳	(主食) 夏野菜カレー	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	890 kcal 30.7 g
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
			(副菜) ひんやりみかんヨーグルト	みかんヨーグルト	

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
	788kcal	31.9g	28%	417mg	4.1mg	273μg	0.7mg	0.65mg	38mg	3.3g	5.7g

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。