

中学校 令和4年度 9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	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	812 kcal 28.6 g
			(副菜) かぼちゃのみそ汁	南瓜、大根、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) レンコンつくねの甘酢あんかけ(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) 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	
			冷凍ピーチ	黄桃	
5	月	コーヒーマイルク	(主食) はちみつパン	はちみつパン	820 kcal 28.3 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、ABCマカロニ、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、にんにく、ケチャップ、ダイズトマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) 白身魚フリッター(3)	白身魚フリッター、菜種油	
			(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
6	火	牛乳	(主食) ごはん	米	763 kcal 39.3 g
			(副菜) かみなり汁	豚肉、カット豆腐、卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、しょうゆ、塩、だし昆布、かつお節、菜種油、ごま油、じゃが芋でん粉	
			(主食) カマスの西京焼き	ミナミカゴカマス西京漬け、菜種油	
			(副菜) 大豆とひじきの煮物	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	
7	水	牛乳	(主食) ナン	ナン	848 kcal 36.9 g
			(副菜) ポテトのイタリアン風煮	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、サイノメチーズ、鶏がら、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主食) 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、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、じゃが芋でん粉	
			(副菜) キャベツのサラダ	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
8	木	牛乳	(主食) ごはん	米	830 kcal 34.6 g
			(副菜) 野菜椀	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) 照り焼きハンバーグ	ハンバーグ、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	豚肉、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	
重陽の節句&十五夜献立		(主食) 菊花ごはん	米、もち米、菊、鶏肉、菜種油、しらたき、さやいんげん、油揚げ、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	777 kcal 33.5 g	
9	金	牛乳	(副菜) 貝だくさんみそ汁		玉ねぎ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ
			(主食) あじフライ		鱈フライ、菜種油、クラス別ソース
			お月見ゼリー		お月見ゼリー
12	月	牛乳	(主食) ごはん	米	796 kcal 29.2 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、もやし、人参、干し椎茸、キャベツ、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、鶏がら、しょうゆ、菜種油、塩、玉ねぎ、根生姜	
			(主食) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、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、ローリエの葉	
			冷凍みかん	みかん	
13	火	牛乳	(主食) おさつごまパン	おさつゴマパン	794 kcal 30.5 g
			(副菜) 玉ねぎスープ	ベーコン、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	
			(主食) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) カラフルサラダ	キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
14	水	牛乳	(主食) ごはん	米	781 kcal 31.2 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主食) 貝だくさん卵焼き	貝だくさん卵焼き	
			(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	
15	木	牛乳	(主食) ごはん	米	832 kcal 31.1 g
			(副菜) 豆腐とわかめのみそ汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、人参、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) さんまの蒲焼	さんまでん粉付き、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、根生姜、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 青菜の煮びたし	ほうれん草、小松菜、もやし、人参、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩	
16	金	牛乳	(主食) ポークカレーライス	米、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	871 kcal 28.5 g
			(副菜) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、ごまクリーミードレッシング	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
20	火	牛乳	(主食) ごはん	米	757 kcal 31.3 g
			(副菜) きのこのみそ汁	しめじ、えのきたけ、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	
			(主食) そぼろごはんの具	豚肉、人参、ごぼう、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
			(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	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
21	水	牛乳	(主食) サンラータンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、竹の子、長ねぎ、にら、卵、塩、白胡椒、しょうゆ、穀物酢、砂糖、ラー油、ごま油、一味唐辛子、干し椎茸、じゃが芋でん粉、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	859 kcal 32.5 g
			(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
			フルーツカクテル	カクテルゼリー、パイン、みかん	
22	木	牛乳	(主食) ごはん	米	783 kcal 30.7 g
			(副菜) さつまいものみそ汁	さつまいも、玉ねぎ、人参、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) 厚揚げの五目煮	生揚げ、豚肉、玉ねぎ、竹の子、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、清酒、塩、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごま、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖	
27	火	牛乳	(主食) ごはん	米	783 kcal 31.4 g
			(副菜) とうみょう入りあっさり汁	豚肉、ごぼう、人参、豆苗、長ねぎ、竹の子、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(主菜) さばの文化干し	さばの文化干し、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	
28	水	牛乳	(主食) ごはん	米	826 kcal 32.1 g
			(副菜) トックスープ	鶏肉、トック、人参、にら、玉ねぎ、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	
			(主菜) プルコギ	豚肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、青梗菜、砂糖、しょうゆ、清酒、菜種油、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、コチジャン	
			冷凍みかん	みかん	
29	木	牛乳	(主食) なすのかけ汁うどん	地粉うどん、豚肉、しめじ、なす、油揚げ、長ねぎ、人参、みりん、しょうゆ、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、砂糖	792 kcal 32.6 g
			(主菜) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、塩、菜種油	
			(副菜) きゅうりのピリ辛漬け	きゅうり、キャベツ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
30	金	牛乳	(主食) ごはん	米	757 kcal 32.6 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、大根、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) あぶたま丼の具	焼き竹輪、玉ねぎ、油揚げ、さやいんげん、焼きふ、しらたき、卵、かつお節、だし昆布、砂糖、しょうゆ、みりん	
			(副菜) 枝豆とひじきのサラダ	枝豆、ひじき、キャベツ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢	

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
	805kcal	31.9g	29%	432mg	3.8mg	287μg	0.7mg	0.69mg	30mg	3.1g	6.2g

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。