

中学校 令和4年度10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	
3	月	牛乳	(主食) ごはん	米	751 kcal 32.6 g
			(副菜) 沢煮椀	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、糸かまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(注菜) ししゃもの一夜干し(2)	ししゃも一夜干し、菜種油	
			(副菜) 野菜のうま煮	豚肉、凍り豆腐、さつまいも、人参、さやいんげん、大根、みりん、砂糖、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布、菜種油	
4	火	牛乳	(主食) チキンカレーライス	米、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、バター、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	780 kcal 25.7 g
			(副菜) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	
			(副菜) ブルーンヨーグルト	ブルーンヨーグルト	
5	水	牛乳	(主食) ごはん	米	751 kcal 31.7 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、長ねぎ、青梗菜、しょうゆ、白胡椒、菜種油、清酒、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
			(注菜) 豚キムチ	豚肉、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、菜種油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 大根ナムル	切干大根、大根、もやし、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	
6	木	牛乳	(主食) ナン	ナン	789 kcal 32.4 g
			(副菜) ポトフ	鶏肉、かぼちゃボール、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、しょうゆ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(注菜) ビーンズミート	豚肉、玉ねぎ、大豆、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、砂糖、ウスターソース、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) フルーツポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、マスカットゼリー	
7	金	牛乳	(十三夜献立) (主食) ごはん	米	814 kcal 28.7 g
			(副菜) お月見汁	鶏肉、団子、人参、里芋、長ねぎ、ほうれん草、しょうゆ、みりん、清酒、塩、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(注菜) チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ、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、昆布、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	
11	火	牛乳	(目の愛護デー献立) (主食) ごはん	米	870 kcal 33.9 g
			(副菜) 真鯛のみそ汁	鯛、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、大根、清酒、根生姜、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(注菜) チキン南蛮	鶏肉、清酒、塩、白胡椒、小麦粉、菜種油、砂糖、穀物酢、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、きゅうり、玉ねぎ、赤ピーマン、マヨネーズ	
			(副菜) 胡麻和え	大豆もやし、ほうれん草、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
12	水	飲むヨーグルト	(注菜) ホットドック	コッパンスライス、ウイナーソーセージ、菜種油、クラス別ケチャップ	788 kcal 32.1 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	
			(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、人参、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
			(副菜) 巨峰(2)	巨峰	
13	木	牛乳	(主食) ごはん	米	819 kcal 31.4 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	
			(注菜) さんまの四川風	さんまでん粉付き、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、根生姜、長ねぎ、トウバンジャン	
			(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、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	
14	金	牛乳	(主食) カレーうどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、さやいんげん、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、小麦粉、カレー粉、清酒、塩、かつお節、だし昆布	856 kcal 31.6 g
			(副菜) 肉まん	肉まん	
			(副菜) とうみょうの炒め物	人参、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	
17	月	牛乳	(主食) ごはん	米	757 kcal 37.0 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、小松菜、じゃが芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(注菜) 親子煮	鶏肉、玉ねぎ、かまぼこ、しらたき、卵、砂糖、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(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	火	牛乳	(主食) ごはん	米	749 kcal 33.0 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	
			(注菜) さばのガーリック焼き	さばのガーリック漬け、菜種油	
			(副菜) じゃがいものそぼろ煮	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
19	水	牛乳	(主食) チーズパン	チーズパン	878 kcal 34.7 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、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	
			(注菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) 人参の炒めサラダ	人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まろろフレック油漬け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	
20	木	牛乳	(主食) とり南蛮うどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、長ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、一味唐辛子、菜種油、塩	766 kcal 33.9 g
			(注菜) 笹かまの石垣揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、ごま、黒ごま、塩、菜種油	
			(副菜) 小松菜の炒め物	小松菜、ほうれん草、もやし、鶏肉、清酒、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
21	金	牛乳	(主食) 里芋ごはん	米、もち米、鶏肉、人参、里芋、しめじ、油揚げ、さやいんげん、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	757 kcal 31.2 g
			(副菜) 大根のみそ汁	大根、わかめ、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(注菜) 和風あんかけハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、玉ねぎ、干し椎茸、えのきたけ、砂糖、しょうゆ、みりん、塩、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
			(副菜) りんご	りんご、塩	

※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

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
24	月	(主食) ごはん	米	779 kcal 28.9 g
		(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、白菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、ごま油、塩、白胡椒	
		(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、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、ローリエの葉	
		(副菜) 大根サラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
25	火	(主食) ごはん	米	776 kcal 31.5 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、じゃが芋でん粉	
		(主菜) カレイのフライ	カレイのフライ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) 元気サラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
26	水	(主食) ごはん	米	807 kcal 33.2 g
		(副菜) タンダの山菜汁	豚肉、えのきだけ、干し椎茸、わらび・しめじ・なめこミックス、白菜、竹の子、長ねぎ、かつお節、だし昆布、白みそ、赤みそ、みりん、根生姜、砂糖、コチジャン、ねりごま、菜種油	
		(主菜) ノギ屋の弁当風鶏の照り焼き	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、根生姜、菜種油、すりおろしりんご、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉、山椒	
		(副菜) 変わりきんぴら	さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子	
27	木	(主食) もやしラーメン	ホット中華めん、豚肉、コーン、人参、もやし、長ねぎ、なると、竹の子、にら、ごま油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	809 kcal 28.3 g
		(主菜) 春巻	春巻、菜種油	
		フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、パイ	
28	金	(主食) ハヤシライス	米、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、濃厚ソース、ウスターソース、赤ワイン、塩、白胡椒、小麦粉、砂糖、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	804 kcal 26.6 g
		(副菜) もやしとチンゲンサイの炒め物	もやし、青梗菜、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、白ワイン、じゃが芋でん粉	
		みかん	みかん	
31	月	(主食) ツイストパン	ツイストパン	885 kcal 34.4 g
		(副菜) パンプキンポタージュ	豚肉、南瓜ペースト、南瓜、玉ねぎ、人参、オニオンパウダー、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、生クリーム、牛乳、脱脂粉乳、小麦粉、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(主菜) フィレオチキン	フィレオチキン、菜種油	
		(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	

20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
	799kcal	31.6g	28%	408mg	4.5mg	270μg	0.66mg	0.59mg	34mg	3g	6.6g

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。