

中学校 令和4年度 2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	木	牛乳	(主食) ごはん	米	746 kcal 32.7 g
			(副菜) 高麗鍋風スープ	豚肉、人参、大根、里芋、白菜、カット豆腐、長ねぎ、白菜キムチ、豆乳、干し椎茸、かつお節、だし昆布、ごま油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん、赤みそ、塩	
			(主菜) 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉、塩こうじ、塩、清酒、菜種油	
			(副菜) おひたし	ほうれん草、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
3	金	牛乳	(主食) ごはん	米	788 kcal 32.0 g
			(副菜) けんちん汁	大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主菜) いわしの蒲焼き	いわしでん粉付き、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、根生姜、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 五目煮豆	豚肉、大豆、人参、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	
6	月	牛乳	(主食) パターロール	バターロール	869 kcal 33.9 g
			(副菜) 白菜のクリーム煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、牛乳、菜種油、白胡椒、砂糖、白ワイン、小麦粉、脱脂粉乳、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) オムレツ	プレーンオムレツ、菜種油、クラス別ケチャップ	
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	キャベツ、コーン、ウィンナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
7	火	牛乳	(主食) ごはん	米	755 kcal 30.7 g
			(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、わかめ、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) 里芋のそぼろ煮	里芋、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、砂糖、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
			(副菜) 大根とツナのピリ辛炒め	にんにく、大根、まぐろフレーク油漬け、小松菜、菜種油、清酒、砂糖、トウバンジャン、しょうゆ、白みそ、じゃが芋でん粉	
8	水	牛乳	(主食) ごはん	米	753 kcal 30.6 g
			(副菜) じゃがいものみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、ごぼう、油揚げ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、煮干し	
			(主菜) すき焼き風煮	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、清酒、みりん、塩、かつお節、だし昆布	
			(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	
9	木	牛乳	(主食) うま塩鶏うどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、わかめ、小松菜、かつお節、だし昆布、鶏がら、しょうゆ、塩、みりん、砂糖、白胡椒、ごま油	758 kcal 32.8 g
			(主菜) わかさぎフリッター(3)	わかさぎフリッター、菜種油	
			(副菜) チンゲンサイの炒め物	豚肉、もやし、青梗菜、人参、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	
10	金	牛乳	(主食) ごはん	米	791 kcal 27.6 g
			(副菜) すいとん	鶏肉、すいとん、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(副菜) 里芋コロッケ	里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(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	
13	月	牛乳	(主食) ナン	ナン	762 kcal 34.3 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) 大豆入りドライカレー	豚肉、大豆、玉ねぎ、ピーマン、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、小麦粉、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、濃厚ソース、赤ワイン、白胡椒、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) キャロットラペ	人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	
14	火	牛乳	(主食) ガーリックライス	米、もち米、鶏肉、にんにく、人参、長ねぎ、バター、塩、白胡椒、しょうゆ、鶏がら、清酒、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	854 kcal 32.9 g
			(主菜) ハヤシシチュー	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、ウスターソース、赤ワイン、塩、白胡椒、鶏がら、小麦粉、砂糖、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(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) いよかん	いよかん	
15	水	牛乳	(主食) ごはん	米	767 kcal 30.3 g
			(副菜) おでん	大根、人参、じゃが芋、いわしつみれ、揚げボール、焼き竹輪、こんにゃく、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん	
			(主菜) 鶏肉のみそ焼き	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油	
			(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、一味唐辛子	
16	木	牛乳	(主食) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、青梗菜、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒	846 kcal 31.3 g
			(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
			(副菜) フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
17	金	牛乳	(主食) ごはん	米	746 kcal 32.3 g
			(副菜) かみなり汁	豚肉、押し豆腐、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	
			(主菜) 鯖の味噌煮	鯖の味噌煮	
			(副菜) 白菜の煮びたし	白菜、小松菜、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	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
20	月	飲むヨーグルト	(主食) ツイストパン	ツイストパン	883 kcal 31.8 g
			(副菜) コーンクリームスープ	鶏肉、玉ねぎ、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、生クリーム、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(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) 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	
21	火	牛乳	(主食) ごはん	米	724 kcal 28.2 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、白菜、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	
			(主食) 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、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) 塩ナムル	人参、ほうれん草、もやし、塩、砂糖、にんにく、ごま油	
22	水	牛乳	(主食) ごはん	米	734 kcal 32.9 g
			(副菜) さつまいものみそ汁	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主食) 卵とじ煮	鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(副菜) 茎わかめのソテー	茎わかめ、ちりめんじゃこ、菜種油、コーン、人参、ごま、しょうゆ、みりん、ごま油	
24	金	牛乳	(主食) ごはん	米	746 kcal 37.4 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、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主食) さわらのねぎ香り焼き	さわらねぎ香り漬け、菜種油	
			(副菜) 高野豆腐の炒め物	鶏肉、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	
27	月	牛乳	(主食) チキンカレーライス	麦ご飯、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、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	813 kcal 25.8 g
			(副菜) 手作り福神漬け	大根、人参、れんこん、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、みりん、根生姜	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
28	火	牛乳	(主食) 山型食パン	山型食パン	779 kcal 34.4 g
			(副菜) 大麦入りスープ	菜種油、ベーコン、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、大麦、ダイストマト、白胡椒、砂糖、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜	
			(主食) シュクメルリ	鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参、オリーブ油、牛乳、小麦粉、菜種油、コンソメ、粉チーズ、白胡椒、塩、じゃが芋でん粉、砂糖	
			いちご(2)	いちご	
			チョコクリーム	チョコクリーム	

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
	784kcal	31.8g	28%	410mg	4.2mg	271μg	0.65mg	0.61mg	28mg	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。⇒<https://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。