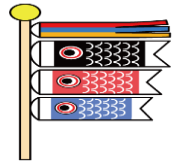


中学校 令和6年度 5月献立表



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	
1	水	牛乳	(主食) ごはん	米	733 kcal 32.9 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	
			(主菜) さわらの西京焼き	さわら西京漬け、菜種油	
			(副菜) じゃがいものそぼろ煮	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、こんにゃく、人参、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節、だし昆布	
2	木	牛乳	(主食) ごはん	米	735 kcal 26.0 g
			(副菜) 若竹汁	型抜きかまぼこ、わかめ、大根、長ねぎ、人参、竹の子、小松菜、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(主菜) 鶏肉の狭山茶から揚げ	鶏肉、狭山茶パウダー、根生姜、にんにく、清酒、塩、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) 変わりきんぴら	さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
7	火	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	817 kcal 33.4 g
			(副菜) 新玉ねぎスープ	鶏肉、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	
			(主菜) ポークチャップ	豚肉、清酒、玉ねぎ、ピーマン、菜種油、にんにく、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖、コンソメ、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 春キャベツのコールスロー	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	
8	水	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	821 kcal 25.8 g
			(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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
9	木	牛乳	(主食) ごはん	米	787 kcal 32.1 g
			(副菜) 新じゃがいものみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) さばの文化干し	さばの文化干し、菜種油	
			(副菜) 大豆とひじきの炒め煮	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
10	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	739 kcal 33.1 g
			(副菜) 貝だくさんみそ汁	玉ねぎ、もやし、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	
			(主菜) 鶏つくねのおろしソース(3)	レバー入り白ごまつくね、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、穀物酢、砂糖	
13	月	牛乳	(主食) 肉汁うどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	794 kcal 36.0 g
			(主菜) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(副菜) キャベツの炒め物	鶏肉、キャベツ、小松菜、清酒、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
14	火	牛乳	(主食) ごはん	米	786 kcal 33.2 g
			(副菜) じゃが団子汁	いもち、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) 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	
15	水	お弁当の日	理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 = 3：1：2		
16	木	牛乳	(主食) ごはん	米	718 kcal 23.6 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、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、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	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
17	金	飲むヨーグルト	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	756 kcal 24.8 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、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	
			(主菜) 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) チンゲンサイとしめじのソテー	青梗菜、玉ねぎ、しめじ、人参、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
20	月	牛乳	(主食) ごはん	米	756 kcal 28.6 g
			(副菜) 野菜椀	大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 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) じゃがいもの塩麹炒め	じゃが芋、玉ねぎ、枝豆、塩こうじ、塩、白胡椒、菜種油	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
21	火	(主食) ごはん	米	729 kcal 28.7 g
		(副菜) 大根のみそ汁	大根、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) そぼろごはんの具	豚肉、人参、ごぼう、枝豆、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん	
		(副菜) 春雨サラダ	人参、きゅうり、春雨、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
22	水	(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	771 kcal 30.5 g
		(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
		(副菜) 野菜炒め	さつま揚げ、もやし、にら、人参、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
		さくらんぼゼリー	さくらんぼゼリー	
23	木	(主食) ツイストパン	ツイストパン	742 kcal 27.6 g
		(副菜) ポトフ	鶏肉、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、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(主菜) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
		(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング	
24	金	(主食) ごはん	米	724 kcal 28.8 g
		(副菜) 根菜のあっさり汁	鶏肉、玉ねぎ、人参、小松菜、長ねぎ、大根、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
		(主菜) カツオカツ	カツオカツ、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	
27	月	(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	775 kcal 23.3 g
		(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	
		みしょうかん	美生柑	
28	火	(主食) ごはん	米	710 kcal 31.7 g
		(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
		(主菜) 貝だくさん卵焼き	貝だくさん卵焼き	
		(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、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	
29	水	(主食) ナン	ナン	809 kcal 34.1 g
		(副菜) キャベツのミルクスープ	鶏肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、牛乳、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、砂糖	
		(主菜) 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、白ワイン、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) 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	
30	木	(主食) ごはん	米	762 kcal 34.3 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、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) おろし焼肉	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、大根、こねぎ、砂糖、ラー油、菜種油、塩、清酒、じゃが芋でん粉	
		(副菜) 胡麻和え	小松菜、人参、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖	
31	金	(主食) ごはん	米	702 kcal 33.4 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	
		(主菜) 赤魚の白醤油焼き	赤魚の白醤油漬、菜種油	
		(副菜) とうみょうの炒め物	鶏肉、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	

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
	758kcal	30.1g	28%	413mg	5mg	284μg	0.71mg	0.58mg	31mg	2.9g	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。

※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。



(4人分)

鶏肉の切り身…4個

A { 狭山茶パウダー…小さじ1 すりおろし生姜…少々
すりおろしにんにく…少々 清酒…大さじ1/2 塩…少々 }
片栗粉…適量



鶏肉の狭山茶から揚げ

給食レシピ紹介

(作り方)

- ①鶏肉にAを漬け込む。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。