

中学校 令和7年度 6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	月	牛乳	(主食) ごはん	米	790 kcal 33.7 g
			(副菜) わかめのみそ汁	わかめ、大根、玉ねぎ、長ねぎ、人参、カット豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(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	
			豆乳パンナコッタ	豆乳パンナコッタ	
3	火	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	878 kcal 25.6 g
			(副菜) キャロットポタージュ	ベーコン、人参、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、菜種油、小麦粉、牛乳、塩、白胡椒、砂糖、白ワイン、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) 南瓜コロッケ	南瓜コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、人参、菜種油、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢、バジル、玉ねぎ	
4	水	牛乳	(主食) ごはん	米	777 kcal 27.5 g
			(副菜) すいとん	すいとん、豚肉、大根、青梗菜、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主菜) キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(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	
5	木	牛乳	(主食) ごはん	米	717 kcal 26.3 g
			(副菜) 野菜のスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、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) ガパオライスの具	豚肉、玉ねぎ、竹の子、ピーマン、赤ピーマン、バジル、にんにく、しょうゆ、トウバンジャン、砂糖、白胡椒、オイスターソース、ごま油、ナンプラー、菜種油、塩、じゃが芋でん粉	
			(副菜) じゃがいものマヨネーズ炒め	じゃが芋、人参、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、ノンエッグマヨネーズ、菜種油	
かみかみ献立			(主食) 大豆入りひじきごはん	米、もち米、鶏肉、人参、ごぼう、大豆、ひじき、清酒、菜種油、しょうゆ、塩、砂糖、かつお節	754 kcal 32.9 g
6	金	牛乳	(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) さわらの竜田揚げ	鯖の竜田揚げ、菜種油	
			(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	
9	月	牛乳	(主食) ごはん	米	799 kcal 25.6 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、青梗菜、トック、鶏がら、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) 八宝菜	豚肉、うすらの卵、なると、根生姜、竹の子、玉ねぎ、人参、干し椎茸、キャベツ、塩、じゃが芋でん粉、清酒、しょうゆ、菜種油	
			アセロラ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし、アセロラゼリー	
10	火	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	800 kcal 36.2 g
			(主菜) 狭山茶揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
			(副菜) 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	
11	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	796 kcal 26.2 g
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	鶏肉、キャベツ、人参、コーン、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			ひんやりヨーグルト	ヨーグルト	
16	月	牛乳	(主食) ごはん	米	716 kcal 28.4 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	
			(主菜) 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	
17	火	牛乳	(主食) 山型食パン	山型食パン	817 kcal 33.3 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、人参、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、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(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) キャベツとベーコンのソテー	ベーコン、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
			りんごジャム	りんごジャム	
18	水	牛乳	(主食) ごはん	米	749 kcal 32.8 g
			(副菜) 具だくさんみそ汁	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、干し椎茸、カット豆腐、油揚げ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主菜) 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、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節	
			狭山茶かつおふりかけ	かつお節、ごま、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢、狭山茶	
19	木	牛乳	(主食) ごはん	米	783 kcal 31.8 g
			(副菜) かきたま汁	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばの西京焼き	さばの西京漬け、菜種油	
			(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	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
20	金	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	801 kcal 29.3 g
		(副菜) 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) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、小松菜、人参、コーン、中華ドレッシング	
23	月	(主食) ごはん	米	743 kcal 29.5 g
		(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、じゃが芋、こんにゃく、油揚げ、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ	
		(主食) あじ磯辺フライ	あじ磯辺フライ、菜種油	
		(副菜) 切干大根の五目煮	切干大根、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	
24	火	(主食) ごはん	米	736 kcal 31.4 g
		(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、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	
		(主食) 豚キムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
		メロン	メロン	
25	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	785 kcal 32.0 g
		(主食) しゅうまい(2)	しゅうまい	
		(副菜) 三色ナムル	小松菜、もやし、人参、ごま、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、ごま油、砂糖	
26	木	(主食) ごはん	米	721 kcal 26.6 g
		(副菜) ABCスープ	鶏肉、ABCマカロニ、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) 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	
27	金	(主食) ごはん	米	738 kcal 31.2 g
		(副菜) なすのみそ汁	なす、玉ねぎ、人参、長ねぎ、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
		(主食) ホキのごまだれかけ	ホキでん粉付き、菜種油、すりごま、砂糖、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
		(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	
30	月	(主食) バターロール	バターロール	783 kcal 26.9 g
		(副菜) ミネストローネ	豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダィストマト、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	
		(主食) オムレツのデミグラスソースかけ	プレーンオムレツ、菜種油、デミグラスソース、ケチャップ、玉ねぎ、砂糖、赤ワイン	
		(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	

19 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
	773kcal	29.9g	29%	416mg	4.6mg	271μg	0.71mg	0.57mg	28mg	3g	5.8g

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おきましょう。

※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。



★献立紹介★

6日：歯と口の健康週間に合わせて、噛みごたえのある献立です。しっかり噛むと、勉強や運動にも集中して取り組むことができますよ。

11日：大会前は、皆さん大好きなカレーライスです。暑い時期に美味しい、ひんやりヨーグルトもつけました。

24日：今が旬のメロンをデザートにつけました。季節の味を楽しんでください。

スポーツには「食事」がカギ！

部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習とともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとることが大切です。

大会当日に向けて、早寝・早起きを心がけて、体調を整えましょう。

◎試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう

