中学校　令和7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	火	牛乳	(主食) ごはん	米	757 kcal 28.3 g
			(副菜) 大麦のスープ	大麦、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) 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、じゃが芋でん粉、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(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	
3	水	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、小松菜、みりん、しょうゆ、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、砂糖	826 kcal 36.1 g
			(主菜) かまぼこの香り揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、ゆかり、菜種油	
			(副菜) 人参しりしり	人参、玉ねぎ、まぐろフレーク油漬け、卵、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒、菜種油、清酒	
4	木	牛乳	(主食) ごはん	米	806 kcal 27.5 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	
			(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、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、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
5	金	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	824 kcal 32.0 g
			(副菜) 野菜ときのこのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、キャベツ、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 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) じゃがいものマヨネーズ炒め	じゃが芋、人参、さやいんげん、塩、白胡椒、ノンエッグマヨネーズ、菜種油、まぐろフレーク油漬け	
8	月	牛乳	(主食) ごはん	米	730 kcal 29.5 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) 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、菜種油	
			(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	
重陽の節句 献立					
9	火	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	703 kcal 28.4 g
			(副菜) 根菜のあっさり汁	豚肉、ごぼう、人参、豆苗、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) さけ磯辺フライ	サーモン磯辺フライ、菜種油	
			(副菜) 菊入りお浸し	菊、小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、塩、かつお節、だし昆布	
10	水	牛乳	(主食) ごはん	米	851 kcal 35.7 g
			(副菜) おくら汁	オクラ、カット豆腐、長ねぎ、えのきたけ、玉ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、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	
			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、瀬戸内レモンゼリー	
11	木	牛乳	(主食) ごはん	米	761 kcal 32.6 g
			(副菜) 沢煮椀	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(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) 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	
12	金	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	786 kcal 30.7 g
			(副菜) ソパデアホ	卵、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、白胡椒、塩、菜種油、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、じゃが芋でん粉、オリーブ油、パプリカ	
			(主菜) チキンナゲット（3）	チキンナゲット、菜種油	
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
16	火	牛乳	(主食) ごはん	米	739 kcal 30.2 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、人参、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) 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) きゅうりのピリ辛漬け	きゅうり、大根、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
17	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	813 kcal 25.8 g
			(副菜) 手作り福神漬け	大根、なす、きゅうり、人参、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、みりん、根生姜	
			ひんやりヨーグルト	ヨーグルト	
22	月	牛乳	(主食) サンラータンメン	ホット中華めん、豚肉、卵、人参、竹の子、長ねぎ、にら、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	821 kcal 33.8 g
			(主菜) 蒸し餃子（2）	餃子	
			(副菜) 三色ナムル	小松菜、もやし、人参、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、菜種油、砂糖	
24	水	牛乳	(主食) ごはん	米	715 kcal 29.0 g
			(副菜) 中華スープ	豚肉、小松菜、もやし、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、人参、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) タッカルビ	鶏肉、清酒、砂糖、しょうゆ、にんにく、根生姜、人参、さつまいも、キャベツ、長ねぎ、菜種油、コチジャン、白胡椒、ごま、じゃが芋でん粉	
			(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	

中学校　令和7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
25	木	牛乳	(主食) じゅうしい	米、もち米、清酒、塩、菜種油、干し椎茸、豚肉、人参、刻み昆布、さつま揚げ、にら、しょうゆ、玉ねぎ、根生姜、長ねぎ、とんこつ	763 kcal 32.1 g
			(副菜) わかめとじゃが芋のみそ汁	じゃが芋、わかめ、玉ねぎ、ごぼう、油揚げ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) いわしフライ	いわしフライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ミニトマト（2）	ミニトマト	
26	金	コーヒーミルク	(主食) バターロール	バターロール	744 kcal 32.4 g
			(副菜) 肉団子のスープ	鶏団子、キャベツ、人参、しめじ、大根、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、鶏がら、玉ねぎ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) シイラのカポナータソースがけ	シイラのガーリック漬け、菜種油、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、赤ピーマン、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、塩、コンソメ、白胡椒、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ジャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	
29	月	牛乳	(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	839 kcal 24.0 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	
			アセロラゼリー	アセロラゼリー	
30	火	牛乳	(主食) ごはん	米	787 kcal 35.9 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、大根、小松菜、じゃが芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) あじの南蛮漬け	あじでん粉付き、菜種油、砂糖、しょうゆ、長ねぎ、清酒、穀物酢、一味唐辛子、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ひじきの七色煮	鶏肉、ひじき、さつま揚げ、人参、枝豆、コーン、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節	

17 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
	780kcal	30.8g	30%	417mg	4.3mg	278μg	0.74mg	0.63mg	34mg	3.1g	5.9g

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。

【献立紹介】

3日「かまぼこの香り揚げ」･･･しその香りの天ぷらです。

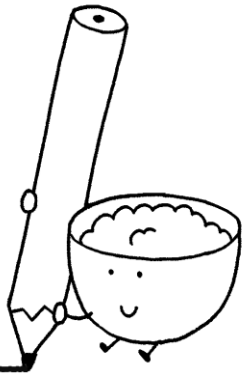
9日「菊入りお浸し」･･･9月9日は重陽の節句です。旧暦の9月9日は、現在の暦だと10月中旬ごろに当たり、菊の花が咲く時期であったことから菊の節句ともよばれます。菊の香りで邪気を払い長寿を願います。

12日「ソパデアホ」･･･スペインのスープで、アホはスペイン語でにんにくを意味します。にんにくたっぷりのスープです。

22日「サンラータンメン」･･･漢字で表すと「酸辣湯麺」となります。酸味と辛味のあるラーメンスープです。

25日「じゅうしい」･･･沖縄の炊き込みご飯です。とんこつでだしをとり、そのスープでご飯を炊きます。

26日「シイラのカポナータソースがけ」･･･シイラは、ハワイでマヒマヒとよばれている魚です。にんにくで下味をつけたシイラを焼いて、そこにイタリアの煮込み料理カポナータをかけます。



<旬の食材>

ピーマン　赤ピーマン　きゅうり　オクラ　なす
さつま芋　ズッキーニ　いんげん　ミニトマト
きのこ類　シイラ　さけ　いわし

スポーツには食事がカギ!

スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、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、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

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りましょう

令和６年度　狭山市立学校給食センター学校給食費決算報告

【収入】　（単位：円）

科　目	収入済額
1.学校給食費	501,644,880
2.繰越金	5,291,485
3.諸収入	41,664,709
合　計	548,601,074

【支出】　（単位：円）

科　目	支出済額
1.主食費	131,836,645
2.牛乳費	112,475,567
3.副食費	287,973,341
4.手数料	160,792
合　計	532,446,345

＊収入支出の差し引き額は、令和７年度学校給食費へ繰り越します。
＊皆様からいただいた学校給食費により、給食に必要な食材料を購入しております。その他の経費（人件費、光熱水費、施設管理費、食器代、輸送費等）は、市費で負担しています。
＊滞納が増えますと、給食運営が困難になります。決められた時期にお支払いいただきますよう、お願いいたします。
＊令和６年度も地方創生臨時交付金を活用し、献立予算に加算してあるため、諸収入額が増えております。