

# 中学校 令和5年度 4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	
12	水	牛乳	(主食) チキンカレーライス <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">入学進級祝い献立</span>	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、カシュー粉、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	768 kcal 24.8 g
			(副菜) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
			(デザート) いちごのお祝いゼリー	いちごのお祝いゼリー	
13	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	784 kcal 32.3 g
			(副菜) 具だくさんみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、じゃが芋、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) 和風おろしハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 糸こんにゃくの甘辛炒め	根生姜、鶏肉、人参、こんにゃく、小松菜、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油	
14	金	飲むヨーグルト	(主食) ツイストパン	ツイストパン	814 kcal 26.1 g
			(副菜) 春野菜のポトフ	ウインナーソーセージ、かぶ、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、長ねぎ、根生姜、菜種油、ローリエの葉、コンソメ	
			(主菜) いかナゲット(3)	いかナゲット、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	
17	月	牛乳	(主食) 春香るタンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、うどん、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、ごま油、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	754 kcal 28.8 g
			(主菜) 肉パオズ(2)	肉パオズ、菜種油	
			(デザート) フルーツポンチ	みかん、いちごゼリー、パイナップル	
18	火	牛乳	(主食) ごはん	米	725 kcal 30.5 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) 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) 胡麻和え	ほうれん草、もやし、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
19	水	牛乳	(主食) ごはん	米	751 kcal 32.6 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、根生姜、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) にしんの照り焼き	にしんの照り焼き、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、だし昆布	
20	木	牛乳	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	838 kcal 38.1 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	
			(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、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(デザート) ヨーグルト	ヨーグルト	
21	金	牛乳	(主食) たけのごはん	米、もち米、鶏肉、油揚げ、人参、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、だし昆布、かつお節	736 kcal 31.5 g
			(副菜) だんご汁	すいとん、大根、カット豆腐、ごぼう、長ねぎ、小松菜、根生姜、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ハート型チキンカツ	チキンカツ、菜種油	
			(デザート) みしょうかん	美生柑	
24	月	牛乳	(主食) ごはん	米	792 kcal 36.0 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) 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) 海草サラダ	海藻ミックス、キャベツ、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
25	火	牛乳	(主食) ごはん	米	731 kcal 32.3 g
			(副菜) 新じゃがのみそ汁	じゃが芋、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、人参、青梗菜、かつお節、だし昆布	
			(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) 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	
26	水	牛乳	(主食) ごはん	米	743 kcal 27.0 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、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、人参、ローリエの葉	
			(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	
27	木	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	825 kcal 32.0 g
			(副菜) キャロットポタージュ	鶏肉、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、脱脂粉乳	
			(主菜) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) 春キャベツのコールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロドレッシング	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
28	金	牛乳	(主食) ごはん	795 kcal 32.4 g	
			(副菜) 大根のみそ汁		米
			(主菜) 鶏肉のから揚げ		大根、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
			(副菜) 高野豆腐と小松菜の炒め物		鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油
			豚肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、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		

13 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
	774kcal	31.1g	28%	410mg	5.2mg	274μg	0.64mg	0.57mg	33mg	3g	6.5g

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。