中学校　令和5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	月	牛乳	(主食) ごはん	米	760 kcal 29.0 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、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	
			(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) きゅうりとかぶのピリ辛漬け	きゅうり、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
2	火	牛乳	(主食) ごはん　子どもの日献立	米	773 kcal 28.3 g
			(副菜) 若竹汁	人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、大根、わかめ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(主菜) 鯉のぼりハンバーグ	鯉のぼり型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 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	
			柏もち	柏餅	
8	月	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	771 kcal 24.9 g
			(副菜) 野菜のスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、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) たこナゲット（3）	たこナゲット、菜種油	
			(副菜) 元気サラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
9	火	牛乳	(主食) ごはん	米	752 kcal 28.2 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、キャベツ、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	
			フルーツポンチ	パイン、みかん、マスカットゼリー	
10	水	牛乳	(主食) ごはん	米	770 kcal 32.8 g
			(副菜) 根菜のあっさり汁	鶏肉、ごぼう、人参、えのきたけ、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) さばの文化干し	さばの文化干し、菜種油	
			(副菜) 高野豆腐と小松菜の炒め物	豚肉、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	
11	木	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	827 kcal 25.9 g
			(副菜) 水菜茶ラダ	水菜、大根、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖、狭山茶パウダー、狭山茶	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
12	金	牛乳	(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、ごま油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	748 kcal 29.6 g
			(主菜) 春巻	春巻、菜種油	
			(副菜) もやしとチンゲンサイの炒め物	鶏肉、もやし、青梗菜、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	
15	月	牛乳	(主食) 枝豆ごはん	米、もち米、鶏肉、枝豆、干し椎茸、人参、菜種油、清酒、塩、しょうゆ、砂糖、かつお節、だし昆布	760 kcal 36.8 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) 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉、塩こうじ、塩、清酒、菜種油	
			みしょうかん	美生柑	
16	火	牛乳	(主食) ごはん	米	817 kcal 36.4 g
			(副菜) かみなり汁	鶏肉、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) 白身魚フライ	白身魚フライ、菜種油、クラス別ソース	
			(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	
17	水		お弁当の日	理想のお弁当の割合　主食：主菜：副菜　＝　3：1：2	
18	木	牛乳	(主食) ごはん	米	770 kcal 32.5 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) 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	
			アセロラゼリー	アセロラゼリー	
19	金	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	856 kcal 29.3 g
			(副菜) コーンスープ	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、人参、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) 焼きウインナー（2）	ウインナー、菜種油	
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
22	月	牛乳	(主食) ごはん	米	749 kcal 33.9 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) カレイの照り揚げ	カレイの竜田揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 昆布の炒め物	鶏肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	

中学校　令和5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
23	火	コーヒーミルク	(主食) ナン	ナン	760 kcal 32.3 g
			(副菜) 玉ねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、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) 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) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、赤ピーマン、イタリアンドレッシング	
24	水	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	863 kcal 37.4 g
			(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	
			(副菜) とうみょうの炒め物	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	
25	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	747 kcal 23.1 g
			(副菜) キャベツのみそ汁	キャベツ、長ねぎ、油揚げ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(副菜) かぼちゃコロッケ	南瓜のコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(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	
26	金	牛乳	(主食) ごはん	米	767 kcal 25.4 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、もやし、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(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、パイン	
29	月	牛乳	(主食) 黒パン	黒パン	747 kcal 28.2 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、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) ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ、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	
30	火	牛乳	(主食) ごはん	米	752 kcal 29.7 g
			(副菜) 野菜椀	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(副菜) 肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(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	
31	水	牛乳	(主食) ごはん	米	746 kcal 26.1 g
			(副菜) けんちん汁	大根、人参、小松菜、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(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) 大豆とひじきのいため煮	大豆、ひじき、油揚げ、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	

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
	776kcal	30g	29%	420mg	4.5mg	311μg	0.69mg	0.58mg	35mg	2.9g	6.6g

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。