

# 中学校 令和5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	
1	木	牛乳	(主食) ごはん	米	737 kcal 33.0 g
			(副菜) じゃが団子汁	いももち、人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、油揚げ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) メバルの四川みそ焼き	メバル四川味噌漬、菜種油	
			(副菜) 高野豆腐の炒め物	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	
2	金	牛乳	(主食) うま塩ラーメン	ホット中華めん、鶏肉、なると、しめじ、えのきたけ、人参、長ねぎ、わかめ、青梗菜、かつお節、だし昆布、鶏がら、しょうゆ、塩、みりん、砂糖、白胡椒、ごま油	773 kcal 35.2 g
			(主菜) 焼売(2)	しゅうまい	
			(副菜) 糸こんにゃくの甘辛炒め	根生姜、豚肉、人参、こんにゃく、さやいんげん、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ	
5	月	牛乳	(主食) ごはん	米	763 kcal 33.1 g
			(副菜) かきたま汁	卵、カット豆腐、小松菜、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) 豚肉のおろし丼の具	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、大根、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、じゃが芋でん粉、一味唐辛子、塩	
			(副菜) きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま	
6	火	牛乳	(主食) かみかみごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみ 献立</span>	米、もち米、豚肉、ごぼう、人参、大豆、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	775 kcal 35.0 g
			(副菜) 具だくさんみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、大根、カット豆腐、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) さばの竜田揚げ	鯖竜田揚げ、菜種油	
			(副菜) おひたし	もやし、キャベツ、人参、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
7	水	コーヒーマル	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	863 kcal 33.6 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(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) キャロットラペ	人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まぐろフレーク油漬、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	
8	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 25.8 g
			(副菜) 大根サラダ	大根、きゅうり、人参、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	
12	月	牛乳	(主食) こぎつねうどん	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	752 kcal 30.7 g
			(主菜) 狭山茶揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
			(副菜) こんにゃくサラダ	青梗菜、白こんにゃく、きゅうり、人参、しょうゆ、砂糖、ごま油、みりん、穀物酢、塩、ごま	
13	火	牛乳	(主食) ごはん	米	749 kcal 36.1 g
			(副菜) 玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、大根、人参、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	
			(主菜) あじの梅塩こうじ焼き	あじの梅塩麹漬、菜種油	
			(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、だし昆布	
14	水	牛乳	(主食) ごはん	米	776 kcal 29.6 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、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) チンジャオロースー	豚肉、ピーマン、赤ピーマン、竹の子、長ねぎ、根生姜、オイスターソース、清酒、砂糖、菜種油、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
			冷凍みかん	みかん	
15	木	牛乳	(主食) スラッピージョー	コッペパンスライス、豚肉、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、砂糖、ウスターソース、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、塩	831 kcal 33.7 g
			(副菜) 彩り野菜のチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、さやいんげん、塩、牛乳、脱脂粉乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、砂糖、コーンペースト、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(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	
16	金	牛乳	(主食) ごはん	米	788 kcal 25.5 g
			(副菜) つみっこ汁	鶏肉、すいとん、ごぼう、人参、えのきたけ、小松菜、長ねぎ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布	
			(副菜) 肉みそコロッケ	肉味噌コロッケ、菜種油	
			(副菜) 切干大根の五目煮	切干大根、油揚げ、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	
19	月	牛乳	(主食) ごはん	米	857 kcal 32.2 g
			(副菜) なすのみそ汁	なす、玉ねぎ、キャベツ、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 豚肉の角煮風煮込み	豚肉、大根、人参、うすらの卵、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、砂糖、塩、かつお節、だし昆布	
			レモンカスタードタルト	レモンカスタードタルト	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
20	火	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	809 kcal 28.2 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) 大豆入りメンチカツ	大豆メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ、じゃが芋でん粉	
21	水	牛乳	(主食) ごはん	米	750 kcal 25.4 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	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
22	木	牛乳	(主食) ごはん	米	733 kcal 32.0 g
			(副菜) あっさり汁	鶏肉、ごぼう、人参、大根、えのきたけ、長ねぎ、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(主菜) ホキのごまみそだれかけ	ホキでん粉付き、菜種油、赤みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、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	
23	金	牛乳	(主食) サンラータンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、竹の子、長ねぎ、にら、卵、塩、白胡椒、しょうゆ、穀物酢、砂糖、ラー油、菜種油、一味唐辛子、じゃが芋でん粉、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	828 kcal 35.2 g
			(主菜) れんこんつくね(3)	レンコン入りつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(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	月	牛乳	(主食) ごはん	米	768 kcal 28.1 g
			(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) レモンバジル唐揚げ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、レモン果汁、バジル、塩、じゃが芋でん粉、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	
27	火	牛乳	(主食) ごはん	米	716 kcal 30.5 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、油揚げ、玉ねぎ、人参、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) あじのさんが焼き	あじさんが焼き、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、穀物酢、砂糖	
			(副菜) 小松菜の炒め物	鶏肉、小松菜、キャベツ、人参、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒、菜種油、じゃが芋でん粉	
28	水	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	873 kcal 30.7 g
			(主菜) グヤーシュ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ダイストマト、赤ピーマン、にんにく、パプリカ、一味唐辛子、デミグラスソース、赤ワイン、砂糖、ケチャップ、塩、白胡椒、オニオンパウダー、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(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) キャベツのソテー	鶏肉、キャベツ、人参、コーン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
29	木	牛乳	(主食) ごはん	米	752 kcal 34.2 g
			(副菜) 野菜椀	ごぼう、玉ねぎ、大根、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、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、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) あっさり和え	きゅうり、もやし、人参、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	
30	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	747 kcal 31.7 g
			(副菜) すまし汁	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、カット豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) 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	
			メロンソーダゼリー	メロンソーダゼリー	

21 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
	784kcal	31.4g	29%	405mg	4mg	271 μg	0.69mg	0.6mg	27mg	3.1g	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。