

中学校 令和5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
4	月	(主食) ごはん	米	751 kcal 30.5 g
		(副菜) にらのみそ汁	にら、もやし、カット豆腐、玉ねぎ、かつお節、だし昆布、白みそ、赤みそ	
		(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) 大根の和え物	大根、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
5	火	(主食) ツイストパン	ツイストパン	751 kcal 30.2 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、じゃが芋、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) 鶏肉のカポナータソースがけ	鶏肉、塩、白胡椒、白ワイン、にんにく、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、コンソメ、砂糖、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、人参、イタリアンドレッシング	
6	水	(主食) 肉汁うどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、玉ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	784 kcal 33.9 g
		(主菜) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
		(副菜) 青菜の煮びたし	ほうれん草、小松菜、人参、キャベツ、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩	
7	木	(主食) 狭山茶炊き込みごはん	米、もち米、狭山茶パウダー、狭山茶、豚肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	824 kcal 33.8 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) 鶏つくねの甘酢あんかけ(3)	レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
		冷凍みかん	みかん	
8	金	(主食) ごはん	米	730 kcal 31.0 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、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) モウカのフライ	モウカザメのフライ、菜種油	
		(副菜) おひたし	小松菜、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	
11	月	(主食) ごはん	米	827 kcal 34.0 g
		(副菜) なすのみそ汁	なす、大根、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) さばの幽庵焼き	さばの幽庵漬け、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	
12	火	(主食) ごはん	米	793 kcal 30.4 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) 豚肉のスタミナ炒め	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
		フルーツポンチ	マスカットゼリー、みかん、りんご	
13	水	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	732 kcal 32.0 g
		(副菜) ポトフ	鶏肉、じゃが芋、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、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(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、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、じゃが芋でん粉	
		(副菜) こんにゃくサラダ	青梗菜、白こんにゃく、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油、みりん、穀物酢、塩、ごま	
14	木	(主食) ごはん	米	750 kcal 30.7 g
		(副菜) 根菜のあっさり汁	ごぼう、人参、小松菜、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) 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) ひじきのいため煮	ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
15	金	(主食) チキンカレーライス	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、カレー粉、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	817 kcal 28.0 g
		(副菜) 野菜のソテー	ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、清酒、じゃが芋でん粉、しょうゆ	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
19	火	(主食) 黒パン	黒パン	885 kcal 30.5 g
		(副菜) ミネストローネ	鶏肉、玉ねぎ、人参、セロリ、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) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) わかめのサラダ	わかめ、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
20	水	(主食) ごはん	米	808 kcal 37.4 g
		(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、玉ねぎ、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) あっさり和え	小松菜、もやし、大根、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
21	木	牛乳	(主食) ごはん	米	729 kcal 32.7 g
			(副菜) すまし汁	鶏肉、人参、竹の子、大根、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	
			(主食) 赤魚の白醤油焼き	赤魚の白醤油漬け、菜種油	
			(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	
25	月	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	842 kcal 30.4 g
			(副菜) 秋野菜のチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主食) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(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	
26	火	牛乳	(主食) ごはん	米	809 kcal 32.1 g
			(副菜) わかめのみそ汁	わかめ、油揚げ、カット豆腐、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) 照り焼きハンバーグ	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) 切干大根のソース炒め	鶏肉、人参、切干大根、キャベツ、ピーマン、塩、白胡椒、ウスターソース、濃厚ソース、砂糖、菜種油、じゃが芋でん粉	
27	水	牛乳	(主食) みそラーメン	ホット中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、根生姜、もやし、にら、長ねぎ、コーン、にんにく、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、赤みそ、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、塩、白胡椒、清酒	841 kcal 36.9 g
			(主食) エビシューマイ(3)	エビシューマイ	
			(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	
28	木	牛乳	(主食) ごはん	米	728 kcal 29.9 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、青梗菜、人参、もやし、玉ねぎ、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、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) おろし焼肉	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、人参、大根、砂糖、ラー油、菜種油、塩、清酒、じゃが芋でん粉	
			りんご	りんご、塩	
29	金	牛乳	(主食) ごはん	米	808 kcal 29.3 g
			(副菜) お月見汁	鶏肉、団子、人参、里芋、大根、長ねぎ、ほうれん草、しょうゆ、みりん、清酒、塩、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主食) 鶏肉の狭山茶から揚げ	鶏肉、狭山茶パウダー、根生姜、にんにく、清酒、塩、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) ごまみそ和え	小松菜、キャベツ、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	

18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
	789kcal	31.9g	29%	444mg	3.7mg	328μg	0.69mg	0.63mg	31mg	2.9g	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。