

中学校 令和5年度10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	月	(主食) とり南蛮うどん	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	805 kcal 30.6 g
		(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、小松菜、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油	
		(副菜) 狭山茶カップケーキ	狭山茶パウダー、砂糖、卵、菜種油、バター、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳	
3	火	(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	820 kcal 25.5 g
		(副菜) キャベツのソテー	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉	
		(副菜) ヨーグルト	ヨーグルト	
4	水	(主食) ごはん	米	742 kcal 29.5 g
		(副菜) 小松菜のそぼろ汁	豚肉、根生姜、人参、小松菜、大根、竹の子、干し椎茸、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油、じゃが芋でん粉	
		(主菜) さばの文化干し	さばの文化干し、菜種油	
		(副菜) ひじきの和え物	ひじき、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢	
5	木	(主食) ごはん	米	738 kcal 27.6 g
		(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、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) ビビンバ	豚肉、大豆もやし、にら、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま	
		(副菜) フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、りんご	
6	金	(主食) ごはん	米	741 kcal 28.8 g
		(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、えのきたけ、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) 八宝菜	豚肉、根生姜、竹の子、玉ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、うすらの卵、菜種油、塩、清酒、オイスターソース、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
		(副菜) 大根サラダ	大根、きゅうり、わかめ、ごま油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
10	火	(主食) ごはん	米	781 kcal 34.3 g
		(副菜) 呉汁	鶏肉、菜種油、人参、大根、油揚げ、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) いわしの梅煮	いわし梅煮	
		(副菜) かぶのとろとろ煮	豚肉、みりん、根生姜、かぶ、人参、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
11	水	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイスタマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	719 kcal 28.2 g
		(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	
		(副菜) みかんゼリー	みかんゼリー	
12	木	(主食) ココア揚げパン	ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油	742 kcal 30.6 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) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
13	金	(主食) ごはん	米	731 kcal 30.4 g
		(副菜) わかめスープ	鶏肉、わかめ、長ねぎ、えのきたけ、卵、ごま、しょうゆ、白胡椒、ごま油、清酒、塩、鶏がら、じゃが芋でん粉、ローリエの葉、玉ねぎ、人参、根生姜	
		(主菜) マーボー大根	大根、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉、塩	
		(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	
16	月	(主食) ごはん	米	745 kcal 33.8 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、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(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) 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	
17	火	(主食) 中華風たきこみごはん	米、もち米、だし昆布、かつお節、豚肉、干し椎茸、人参、さやいんげん、砂糖、清酒、みりん、しょうゆ、塩、ごま油、菜種油	732 kcal 24.7 g
		(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、白菜、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) 蒸し餃子(2)	餃子	
		(副菜) みかん	みかん	
18	水	(主食) ホットドック	コッペパンスライス、ウイナーソーセージ、菜種油、ケチャップ、砂糖、濃厚ソース、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	780 kcal 30.5 g
		(副菜) コーンスープ	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、コーンペースト、菜種油、牛乳、脱脂粉乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
		(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、まろろフレーク油漬け、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	
19	木	(主食) ごはん	米	757 kcal 30.5 g
		(副菜) もやしのみそ汁	もやし、玉ねぎ、カット豆腐、人参、えのきたけ、かつお節、だし昆布、白みそ、赤みそ	
		(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	
		(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	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
20	金	牛乳	(主食) ごはん	米	732 kcal 32.8 g
			(副菜) なめこ汁	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) ししゃもの南蛮漬け(2)	ししゃもでん粉付き、菜種油、砂糖、しょうゆ、長ねぎ、清酒、穀物酢、一味唐辛子	
			(副菜) 切干大根の五目煮	豚肉、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	
23	月	牛乳	(主食) ナン	ナン	749 kcal 32.5 g
			(副菜) 野菜のスープ	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) 大豆入りドライカレー	豚肉、大豆、玉ねぎ、ピーマン、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、小麦粉、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、濃厚ソース、赤ワイン、白胡椒、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、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖	
24	火	牛乳	(主食) ごはん	米	742 kcal 31.5 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) にしんの照り焼き	にしんの照り焼き、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	
25	水	牛乳	(主食) キムチラーメン	ホット中華めん、豚肉、白菜キムチ、白菜、もやし、人参、長ねぎ、根生姜、にんにく、菜種油、赤みそ、塩、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、ごま油、じゃが芋でん粉	756 kcal 29.0 g
			(主菜) コーンしゅうまい(3)	コーンしゅうまい	
			(副菜) じゃがいもの塩麹炒め	じゃが芋、玉ねぎ、枝豆、塩こうじ、塩、白胡椒、菜種油	
26	木	牛乳	(主食) ごはん	米	772 kcal 29.7 g
			(副菜) さつまいものみそ汁	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、煮干し、赤みそ、白みそ	
			(主菜) 豚肉のおろし丼の具	豚肉、根生姜、玉ねぎ、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、ごま、塩	
			りんご	りんご、塩	
27	金	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	750 kcal 30.1 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、ABCマカロニ、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) うさぎ型ハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) キャベツのソテー	キャベツ、鶏肉、人参、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
30	月	牛乳	(主食) ごはん	米	750 kcal 29.4 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、煮干し	
			(主菜) そぼろごはんの具	豚肉、人参、さやいんげん、根生姜、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、塩	
			(副菜) 里芋とこんにゃくの煮物	里芋、鶏肉、こんにゃく、長ねぎ、砂糖、清酒、菜種油、しょうゆ	
31	火	飲むヨーグルト	(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	824 kcal 26.9 g
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
			みかん	みかん	

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
	758kcal	29.9g	28%	410mg	4.4mg	269μg	0.71mg	0.59mg	30mg	2.9g	6.7g

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。