

中学校 令和5年度11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	水	牛乳	(主食) ごはん	米	766 kcal 32.7 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	
			(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) 大根サラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
2	木	牛乳	(主食) 狭山茶揚げパン	ツイストパン、菜種油、狭山茶パウダー、きな粉、砂糖、塩	816 kcal 31.6 g
			(副菜) 白菜のミルクスープ	ベーコン、白菜、人参、玉ねぎ、牛乳、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、小麦粉、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、砂糖	
			(主菜) 照り焼きチキン	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
6	月	牛乳	(主食) ごはん	米	712 kcal 26.9 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、小松菜、玉ねぎ、白菜、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、人参、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、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、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	
			(副菜) 大根ナムル	切干大根、大根、もやし、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	
7	火	コーヒーマルク	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	760 kcal 29.3 g
			(副菜) ミネストローネ	鶏肉、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、ダイスタマト、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) 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) とうみょうのソテー	豆苗、もやし、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉、白ワイン	
8	水	牛乳	(主食) ごはん	米	799 kcal 30.7 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、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) さばのだし醤油焼き	さばのだし醤油漬、菜種油	
			(副菜) 大豆とひじきの炒め煮	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
9	木	牛乳	(主菜) 豆腐ラーメン	ホット中華めん、ごま油、根生姜、トウバンジャン、豚肉、人参、押し豆腐、カット豆腐、わかめ、長ねぎ、しょうゆ、白胡椒、塩、じゃが芋でん粉、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	776 kcal 32.5 g
			(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
			(副菜) 野菜炒め	鶏肉、もやし、にら、人参、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
10	金	牛乳	(主食) ごはん	米	748 kcal 32.5 g
			(副菜) すいとん	すいとん、豚肉、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) あじの塩焼き	あじの塩漬、菜種油	
			(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	
13	月	牛乳	(主菜) 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	769 kcal 23.1 g
			(副菜) 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	
15	水	牛乳	(主食) きつねごはん	米、もち米、鶏肉、人参、油揚げ、さやいんげん、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布	736 kcal 28.6 g
			(副菜) 具だくさんみそ汁	玉ねぎ、大根、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	
			(副菜) 里芋コロッケ	里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) もやしとチンゲンサイの炒め物	もやし、青梗菜、鶏肉、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	
17	金	牛乳	(主食) ごはん	米	737 kcal 34.0 g
			(副菜) 豆乳仕立ての野菜汁	鶏肉、さつまいも、白菜、ごぼう、大根、こんにゃく、油揚げ、人参、長ねぎ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(主菜) 赤魚の白醤油焼き	赤魚の白醤油漬、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	
20	月	牛乳	(主菜) スラッピージョー	コッパパンスライス、豚肉、ウインナーソーセージ、人参、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、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、塩	771 kcal 32.0 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、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、人参、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) 玉ねぎドレッシングサラダ	もやし、人参、大根、枝豆、菜種油、穀物酢、塩、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
21	火	牛乳	(主食) ごはん	米	738 kcal 27.7 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) ビビンバ	豚肉、切干大根、ピーマン、人参、にんにく、清酒、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、じゃが芋でん粉	
			みかん	みかん	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
22	水	牛乳	(主食) ごはん(狭山市産)	米	733 kcal 24.7 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、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主食) 鮭キャベツカツ	鮭キャベツカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) かぶのピリ辛漬け	きゅうり、かぶ、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
24	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	767 kcal 28.3 g
			(副菜) 野菜椀	ごぼう、人参、えのきだけ、長ねぎ、菜種油、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) 鶏肉のから揚げ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、小麦粉、菜種油	
			(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	
27	月	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	817 kcal 32.6 g
			(副菜) クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(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	
28	火	牛乳	(主食) ごはん	米	733 kcal 31.3 g
			(副菜) 大根のみそ汁	大根、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) 東松山焼き鳥(豚)丼の具	豚肉、にんにく、根生姜、すりおろしりんご、長ねぎ、白みそ、トウバンジャン、砂糖、清酒、菜種油、塩	
			(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	
29	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、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	884 kcal 38.0 g
			(主食) 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	
			(副菜) 青菜の煮びたし	小松菜、白菜、人参、えのきだけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩	
30	木	牛乳	(主食) チーズカレーライス	米、豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、根生姜、にんにく、サイノメチーズ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、塩、砂糖、カレー粉、トマトピューレ、白胡椒、すりおろしりんご、しょうゆ、小麦粉、オニオンパウダー、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	891 kcal 30.0 g
			(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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	

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
	775kcal	30.4g	29%	405mg	4mg	316μg	0.68mg	0.59mg	28mg	2.9g	6.1g

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。