

# 中学校 令和5年度12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	金	牛乳	(主食) ごはん	米	700 kcal 34.7 g
			(副菜) せんべい汁	鶏肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、かやき煎餅、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主食) カマスのえごま味噌焼き	カマスえごま味噌漬、菜種油	
			(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	
4	月	牛乳	(主食) きな粉揚げパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	742 kcal 23.7 g
			(主食) 白菜と肉団子のスープ	鶏団子、白菜、人参、長ねぎ、小松菜、春雨、干し椎茸、根生姜、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、菜種油、ごま油、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	
			(副菜) じゃがいものマヨネーズ炒め	じゃが芋、人参、さやいんげん、ウインナーソーセージ、塩、白胡椒、マヨネーズ、菜種油	
5	火	牛乳	(主食) ポークストロガノフ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、菜種油、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、生クリーム、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、赤ワイン、塩、砂糖	771 kcal 23.3 g
			(副菜) れんこんサラダ	れんこん、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ごまクリームドレッシング	
6	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、キャベツ、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	814 kcal 26.5 g
			(主食) 春巻	春巻、菜種油	
			(副菜) フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、バイン	
7	木	牛乳	(主食) ごはん	米	765 kcal 30.4 g
			(副菜) なめこ汁	なめこ、押し豆腐、長ねぎ、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) 和風おろしハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(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	
8	金	牛乳	(主食) 里芋ごはん	米、もち米、鶏肉、人参、里芋、干し椎茸、菜種油、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	703 kcal 29.9 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、えのきたけ、長ねぎ、大根、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主食) ほっけの竜田揚げ	ほっけ竜田、菜種油	
11	月	牛乳	(主食) ごはん	米	715 kcal 29.2 g
			(副菜) わかめスープ	鶏肉、わかめ、長ねぎ、竹の子、人参、コーン、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、根生姜	
			(主食) 豚キムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、にら、玉ねぎ、菜種油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(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	
12	火	牛乳	(主食) ホットドック	コッパンスライス、ウインナーソーセージ、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	847 kcal 30.6 g
			(副菜) かぼちゃシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、牛乳、小麦粉、菜種油、脱脂粉乳、砂糖、塩、白胡椒、白ワイン、オニオンパウダー、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
13	水	牛乳	(主食) ごはん	米	767 kcal 31.7 g
			(副菜) 大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、人参、油揚げ、えのきたけ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主食) すき焼き風煮	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節、だし昆布	
14	木	牛乳	(副菜) ヨーグルト	ヨーグルト	779 kcal 29.7 g
			(主食) カレー南蛮うどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、小松菜、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、カレー粉、清酒、塩、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
			(主食) 厚焼き玉子の甘酢あんかけ	厚焼き玉子、しょうゆ、砂糖、穀物酢、じゃが芋でん粉	
15	金	牛乳	(副菜) ジャーマンポテト	じゃが芋、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	731 kcal 28.1 g
			(主食) 茶飯	茶飯	
			(主食) おでん	大根、人参、じゃが芋、いわしつみれ、さつま揚げ、焼き竹輪、がんもどき、うすらの卵、こんにゃく、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん	
			(副菜) ごまみそ和え	小松菜、もやし、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
18	月	牛乳	(副菜) みかん	みかん	725 kcal 28.6 g
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) けんちん汁	大根、人参、里芋、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	
			(副菜) 鯖の味噌煮	鯖の味噌煮	
19	火	飲むヨーグルト	(副菜) 大豆とひじきの煮物	大豆、ひじき、油揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	700 kcal 28.5 g
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) 豆腐とわかめのみそ汁	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	
			(主食) 鶏肉と大根の煮物	大根、人参、長ねぎ、鶏肉、さつま揚げ、こんにゃく、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん	
20	水	牛乳	(副菜) ゆずの香和え	人参、小松菜、白菜、穀物酢、砂糖、しょうゆ、ゆず果汁、菜種油、塩、清酒	711 kcal 27.0 g
			(副菜) おかかふりかけ	おかかふりかけ	
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) ほうれん草と卵のスープ	長ねぎ、人参、鶏肉、卵、えのきたけ、玉ねぎ、ほうれん草、塩、白胡椒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
21	木	牛乳	(主食) マーボー白菜	ごま油、トウバンジャン、根生姜、にんにく、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、にら、清酒、砂糖、みりん、しょうゆ、赤みそ、テンメンジャン、じゃが芋でん粉、ラー油	849 kcal 32.0 g
			(副菜) りんご	りんご、塩	
			(主食) クロワッサン	クロワッサン	
			(副菜) マカロニのクリーム煮	鶏肉、しめじ、玉ねぎ、コーン、人参、マカロニ、コーンペースト、牛乳、粉チーズ、塩、小麦粉、菜種油、白ワイン、白胡椒、オニオンパウダー、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、砂糖	
21	木	牛乳	(主食) クリスピーチキン	クリスピーチキン、菜種油	849 kcal 32.0 g
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			狭山茶カップケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、狭山茶パウダー、砂糖、卵、菜種油、バター、牛乳	

## 中学校 令和5年度12月 献立表

15 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
	755kcal	28.9g	28%	411mg	3.7mg	270μg	0.61mg	0.59mg	30mg	2.9g	6.2g

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。