

# 中学校 令和5年度 1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	
10	水	牛乳	(主食) ごはん	米	771 kcal 29.2 g
			(副菜) じゃがいものみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、小松菜、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(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) 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	
11	木	牛乳	(主菜) とり南蛮うどん <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">鏡開き 献立</span>	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、小松菜、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	873 kcal 34.2 g
			(主菜) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			白玉ぜんざい	団子、小豆、砂糖、塩	
12	金	牛乳	(主菜) バインミー	ソフトフランスパン、豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、こねぎ、白胡椒、しょうゆ、ナンブラー、はちみつ、砂糖、トウバンジャン、清酒、じゃが芋でん粉、菜種油、塩、コリアンダー、人参、大根、きゅうり、穀物酢	723 kcal 33.8 g
			(副菜) フォーガー	ビーフン、鶏肉、もやし、にら、にんにく、人参、長ねぎ、塩、白胡椒、しょうゆ、ナンブラー、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
15	月	牛乳	(主菜) ごはん	米	742 kcal 35.5 g
			(副菜) 呉汁	豚肉、菜種油、人参、大根、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) 赤魚の白醤油焼き	赤魚の白醤油漬け、菜種油	
			(副菜) まんぱのけんちゃん	人参、油揚げ、押し豆腐、小松菜、白菜、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、塩、かつお節、だし昆布	
16	火	牛乳	(主菜) ごはん	米	725 kcal 29.8 g
			(副菜) 根菜のあっさり汁	鶏肉、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) がんす	がんす、菜種油	
			(副菜) 高野豆腐の煮物	豚肉、凍り豆腐、こんにゃく、人参、竹の子、干し椎茸、玉ねぎ、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
17	水	牛乳	(主菜) コッペパンスライス	コッペパンスライス	727 kcal 31.3 g
			(副菜) 野菜のスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白菜、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) 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、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	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング	
18	木	牛乳	(主菜) 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	786 kcal 24.7 g
			(副菜) ほうれん草のサラダ	ほうれん草、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒	
			ぼんかん	ぼんかん	
19	金	牛乳	(主菜) ごはん	米	797 kcal 30.8 g
			(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	
			(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) 切干大根の五目煮	鶏肉、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	
22	月	牛乳	(主菜) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、白菜、長ねぎ、なると、竹の子、ごま油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	755 kcal 27.7 g
			(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
			フルーツポンチ	いちごゼリー、みかん、りんご	
23	火	牛乳	(主菜) カレーピラフ	米、もち米、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、さやいんげん、菜種油、バター、白ワイン、白胡椒、カレー粉、しょうゆ、塩、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	845 kcal 31.9 g
			(副菜) クリームシチュー	豚肉、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	
			(主菜) 白身魚の香草フライ	白身魚の香草フライ、菜種油	
			さやまっ茶プリン	さやまっ茶プリン	
24	水	コーヒーマルック	(主菜) ごはん	米	737 kcal 24.7 g
			(副菜) ソトアヤム	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、うすらの卵、根生姜、にんにく、オニオンパウダー、菜種油、ターメリック、塩、白胡椒、ナンブラー、レモン果汁、パクチー、鶏がら、人参、ローリエの葉	
			(主菜) 魚のステーキ	魚と野菜のステーキ、菜種油、しょうゆ、砂糖、根生姜、じゃが芋でん粉	
			(副菜) もやしの炒め物	もやし、小松菜、豚肉、人参、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	
25	木	牛乳	(主菜) ごはん	米	782 kcal 32.5 g
			(副菜) 利休汁	玉ねぎ、大根、こんにゃく、えのきたけ、干し椎茸、じゃが芋、長ねぎ、白みそ、赤みそ、トウバンジャン、ねりごま、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(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	
26	金	牛乳	(主菜) ごはん	米	781 kcal 34.7 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	
			(主菜) くじらくじらごぼう	ごぼう、じゃが芋でん粉、くじらの立田揚げ、菜種油、枝豆、砂糖、しょうゆ、みりん	
			(副菜) 人参しりしり	人参、玉ねぎ、まろくフレーク油漬け、卵、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒、菜種油、清酒	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
29	月	牛乳	(主食) ごはん	米	710 kcal 26.3 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、白菜、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) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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、人参、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	
30	火	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	773 kcal 34.2 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) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) キャベツのソテー	人参、キャベツ、しめじ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
31	水	牛乳	(主食) ごはん	米	729 kcal 32.0 g
			(副菜) スキー汁	豚肉、大根、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、さつまいも、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) あじの南蛮漬け	あじでん粉付き、菜種油、砂糖、しょうゆ、長ねぎ、清酒、穀物酢、一味唐辛子、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ブロッコリーのごま醤油和え	ブロッコリー、キャベツ、人参、ごま油、しょうゆ	

16 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
	766kcal	30.8g	27%	417mg	4.9mg	270μg	0.66mg	0.58mg	30mg	2.7g	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。