

# 中学校 令和5年度 2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	木	牛乳	(主食) ごはん	米	718 kcal 27.1 g
			(副菜) 大麦のスープ	大麦、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) ドライカレー	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、菜種油、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、濃厚ソース、コンソメ、白胡椒、赤ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉	
			(副菜) れんこんサラダ	れんこん、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖	
2	金	牛乳	(主食) ごはん	米	731 kcal 30.3 g
			(副菜) かぶのみそ汁	かぶ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) いわしの生姜煮	いわしの生姜煮	
			(副菜) 五目煮豆	豚肉、大豆、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、菜種油、かつお節、だし昆布	
5	月	牛乳	(主食) ごはん	米	773 kcal 32.1 g
			(副菜) かきたま汁	卵、押し豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばの文化干し	さばの文化干し、菜種油	
			(副菜) 切干大根の煮物	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	
6	火	牛乳	(主食) きのこうどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、しめじ、えのきたけ、干し椎茸、わかめ、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	838 kcal 28.9 g
			(副菜) キャラメルポテト	さつまいも、菜種油、砂糖、バター	
			(副菜) おひたし	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	
7	水	お弁当の日		理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 = 3：1：2	
8	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	801 kcal 33.1 g
			(副菜) チンゲンサイのみそ汁	青梗菜、玉ねぎ、長ねぎ、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつまいも、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			さやまっ茶プリン	さやまっ茶プリン	
9	金	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	849 kcal 32.7 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、砂糖、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) ハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 水菜茶ラダ	水菜、大根、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖、狭山茶パウダー、狭山茶	
13	火	牛乳	(主食) ごはん	米	709 kcal 35.2 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、大根、長ねぎ、里芋、干し椎茸、油揚げ、こんにゃく、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) あじのピリ辛焼き	あじのピリ辛漬け、菜種油	
			(副菜) 大豆とひじきの煮物	大豆、ひじき、さつまいも、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
14	水	牛乳	(主食) ごはん	米	757 kcal 25.9 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、人参、白菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、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、ごま油、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	
			いよかんゼリー	いよかんゼリー	
15	木	コーヒーマルック	(主食) ツイストパン	ツイストパン	877 kcal 25.9 g
			(副菜) 冬野菜のチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、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、砂糖	
			(副菜) ポテトコロッケ	野菜コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャベツとベーコンのソテー	キャベツ、人参、ベーコン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
16	金	牛乳	(主食) ごはん	米	797 kcal 35.8 g
			(副菜) わかめのみそ汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、人参、えのきたけ、ほうれん草、油揚げ、赤みそ、白みそ、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、ごま、じゃが芋でん粉	
			清見オレンジ	清見オレンジ	
19	月	牛乳	(主食) ごはん	米	716 kcal 30.4 g
			(副菜) なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、大根、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) すき焼き風煮	豚肉、白菜、人参、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	
			(副菜) 胡麻和え	もやし、ほうれん草、人参、すりごま、しょうゆ、砂糖	
20	火	牛乳	(主食) うずら入りカレーライス	米、豚肉、うずらの卵、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	799 kcal 25.1 g
			(副菜) 手作り福神漬け	大根、人参、きゅうり、れんこん、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、みりん、根生姜	
			さくら咲くゼリー	さくらゼリー	

節分献立

受験応援  
献立

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
21	水	牛乳	(主食) はちみつパン	はちみつパン	734 kcal 30.8 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、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	
			(主食) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) ほうれん草のソテー	ほうれん草、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	
22	木	牛乳	(主食) ごはん	米	766 kcal 27.6 g
			(副菜) 大根のみそ汁	大根、人参、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) お魚メンチカツ	お魚メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(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	
26	月	牛乳	(主食) 五日ラーメン	ホット中華めん、豚肉、なると、キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、根生姜	843 kcal 31.6 g
			(主食) しゅうまい (2)	しゅうまい	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
27	火	牛乳	(主食) ごはん	米	744 kcal 27.8 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	
			(主食) 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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
28	水	牛乳	(主食) そぼろ炊き込みごはん	米、もち米、豚肉、ごぼう、人参、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	735 kcal 33.4 g
			(副菜) 具だくさんみそ汁	カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、大根、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主食) タラの竜田揚げ	タラ竜田、菜種油	
			(副菜) あっさり和え	ほうれん草、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、かつお節、だし昆布	
29	木	牛乳	(主食) パターロール	バターロール	754 kcal 28.5 g
			(副菜) 白菜と肉団子のスープ	鶏団子、白菜、人参、しめじ、かぶ、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、鶏がら、玉ねぎ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主食) オムレツのトマトソース	フレンチオムレツ、菜種油、ケチャップ、ダイストマト、濃厚ソース、砂糖、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(副菜) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、人参、コーン、中華ドレッシング	

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	30.1g	29%	422mg	4mg	270μg	0.7mg	0.6mg	34mg	2.9g	5.9g

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。