

# 中学校 令和5年度 3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	(主食) ごはん	米	751 kcal 33.5 g
		(副菜) もやしのみそ汁	もやし、油揚げ、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) 豚肉のおろし丼の具	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、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、塩	
		(副菜) 白菜のおひたし	白菜、キャベツ、人参、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
4	月	(主食) 酢飯	酢飯	831 kcal 30.4 g
		(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	
		(主菜) さわらの西京焼き	さわら西京漬け、菜種油	
		(副菜) 散らし寿司の具	鶏肉、人参、干し椎茸、れんこん、油揚げ、かんぴょう、さやいんげん、清酒、しょうゆ、菜種油、砂糖、塩	
		桃のタルト	もものタルト	
5	火	(主食) ココア揚げパン	ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油	857 kcal 31.2 g
		(副菜) ラビオリスープ	ポークラビオリ、ベーコン、人参、白菜、長ねぎ、しょうゆ、白胡椒、コンソメ、白ワイン、塩、菜種油、鶏がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
6	水	(主食) ごはん	米	786 kcal 35.0 g
		(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、玉ねぎ、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、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、じゃが芋でん粉	
		(副菜) かぶのピリ辛漬け	かぶ、きゅうり、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
7	木	(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、にら、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	789 kcal 32.9 g
		(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
		(副菜) チンゲン菜の炒め物	鶏肉、キャベツ、青梗菜、人参、じゃが芋でん粉、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒	
8	金	(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	790 kcal 27.5 g
		(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、人参、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
		しらぬい	しらぬい	
11	月	(主食) わかめごはん	わかめごはん	811 kcal 28.8 g
		(副菜) 野菜椀	ごぼう、人参、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、人参、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
12	火	(主食) デニッシュパン	デニッシュパン	846 kcal 27.9 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	
		(主菜) ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ、菜種油	
		(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、ウイナーソーセージ、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
13	水	(主食) 赤飯	赤飯、ごま塩、塩、菜種油	724 kcal 30.1 g
		(副菜) お祝いすまし汁	人参、大根、小松菜、長ねぎ、押し豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
		(主菜) 赤魚のすだち醤油焼き	赤魚のすだち醤油漬け、菜種油	
		(副菜) れんこんきんぴら	豚肉、れんこん、こんにゃく、砂糖、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、菜種油、塩	
		さやまっ茶プリン	さやまっ茶プリン	
14	木	(主食) ごはん	米	804 kcal 29.7 g
		(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、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) ビビンバ	豚肉、大豆もやし、ピーマン、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、清酒、じゃが芋でん粉	
		フルーツポンチ	マスカットゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
18	月	(主食) ごはん	米	750 kcal 29.7 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	
		(主菜) ホキのごまだれかけ	ホキでん粉付き、菜種油、すりごま、砂糖、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
		(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖、菜種油	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
19	火	牛乳	(主食) 肉汁うどん	862 kcal 37.5 g	
			(主菜) 鶏つくねのおろしソース (3)		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
			(副菜) 煮びたし		レバー入り白ごまつくね、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、穀物酢、砂糖
21	木	牛乳	(主食) ごはん	733 kcal 28.5 g	
			(副菜) じゃが団子汁		小松菜、人参、キャベツ、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩
			(主菜) カレイの照り揚げ		米
			(副菜) うどのきんぴら		いももち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ほうれん草、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布
22	金	牛乳	(主食) ツイストパン	879 kcal 33.4 g	
			(副菜) 肉団子のトマトスープ		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) 手作り狭山茶グラタン		うどん、さつま揚げ、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま
			(副菜) フレンチサラダ		ツイストパン
			鶏団子、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、白菜、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		
			鶏肉、玉ねぎ、コーン、マカロニ、菜種油、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、砂糖、白胡椒、塩、白ワイン、狭山茶パウダー、シュレッドチーズ、狭山茶		
			キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖		

14 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
	801kcal	31.2g	29%	424mg	3.8mg	325μg	0.68mg	0.59mg	31mg	3.1g	5.8g

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。