

中学校 令和5年度 7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	
3	月	牛乳	(主食) なすのかけ汁うどん	地粉うどん、豚肉、しめじ、なす、油揚げ、長ねぎ、小松菜、みりん、しょうゆ、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、砂糖	846 kcal 35.5 g
			(主菜) 鶏つくねのおろしソース (3)	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	
			(副菜) チンゲンサイの炒め物	焼き竹輪、もやし、青梗菜、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	
4	火	牛乳	(主食) ごはん	米	770 kcal 28.5 g
			(副菜) じゃがいものみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) なすと豚肉のコチジャン炒め	豚肉、塩、白胡椒、にんにく、根生姜、なす、玉ねぎ、ピーマン、菜種油、ごま、ごま油、清酒、しょうゆ、砂糖、穀物酢、コチジャン、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ひじきの和え物	ひじき、キャベツ、人参、砂糖、しょうゆ、菜種油、穀物酢	
5	水	牛乳	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	789 kcal 30.8 g
			(副菜) 玉ねぎスープ	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) チリビーンズ	豚肉、大豆、粉チーズ、玉ねぎ、人参、根生姜、にんにく、菜種油、ダイストマト、チリソース、ケチャップ、塩、白胡椒、砂糖、チリパウダー、小麦粉、オニオンパウダー、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	
			(副菜) フルーツポンチ	パイン、みかん、ピオーネゼリー	
6	木	牛乳	(主食) ごはん	米	804 kcal 28.5 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、小松菜、人参、キャベツ、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、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 春巻	春巻、菜種油	
			(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	
7	金	牛乳	(主食) ごはん	米	745 kcal 30.2 g
			(副菜) セタ汁	七タ献立 人参、とうがん、長ねぎ、小松菜、なると、かつお節、だし昆布、しょうゆ、みりん、塩、清酒	
			(主菜) あじフライ	鱈フライ、菜種油、クラス別ソース	
			(主菜) ゴーヤチャンプルー	豚肉、カット豆腐、にがうり、塩、玉ねぎ、人参、卵、かつお節、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、穀物酢	
10	月	牛乳	(主食) ごはん	米	830 kcal 32.0 g
			(副菜) 泥亀汁	なす、カット豆腐、油揚げ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白みそ、すりごま、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 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) じゃがいもの塩麹炒め	じゃが芋、玉ねぎ、枝豆、塩こうじ、塩、白胡椒、菜種油	
11	火	コーヒーマルック	(主食) ツイストパン	ツイストパン	701 kcal 30.4 g
			(副菜) 野菜のスープ	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) 鶏肉のトマト煮	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、人参、バター、白胡椒、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、トマトフォンデュ、ウスターソース、粉チーズ、菜種油、塩	
			(副菜) とうもろこし	とうもろこし	
12	水	牛乳	(主食) じゅうしい	米、もち米、清酒、塩、菜種油、干し椎茸、豚肉、人参、刻み昆布、さつま揚げ、にら、しょうゆ、玉ねぎ、根生姜、長ねぎ、とんこつ	728 kcal 32.0 g
			(副菜) もずくスープ	鶏肉、糸かまぼこ、カット豆腐、もずく、長ねぎ、しょうゆ、白胡椒、ごま油、清酒、塩、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、人参、根生姜	
			(主菜) カレイの照り揚げ	カレイの電田揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 冷凍みかん	みかん	
13	木	牛乳	(主食) 夏野菜カレー	米、豚肉、人参、玉ねぎ、南瓜、なす、さやいんげん、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、ウスターソース、しょうゆ、オニオンパウダー、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	845 kcal 27.1 g
			(副菜) イタリアンサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、イタリアンドレッシング	
			(副菜) ヨーグルト	ヨーグルト	
14	金	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、キャベツ、長ねぎ、なると、竹の子、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	759 kcal 29.5 g
			(主菜) 蒸し餃子 (2)	餃子	
			(副菜) もやしの中華あえ	もやし、きゅうり、人参、コーン、ごま油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩	
18	火	牛乳	(主食) ごはん	米	697 kcal 28.8 g
			(副菜) もやしのみそ汁	小松菜、もやし、大根、長ねぎ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あぶたま丼の具	焼き竹輪、玉ねぎ、油揚げ、焼きふ、しらたき、卵、かつお節、だし昆布、砂糖、しょうゆ、みりん	
			(副菜) きゅうりのピリ辛漬け	きゅうり、白こんにゃく、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
19	水	牛乳	(主食) ごはん	米	728 kcal 28.4 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	
			(主菜) プルコギ	豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、青梗菜、砂糖、しょうゆ、清酒、菜種油、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、コチジャン	
			(副菜) すいか	すいか	

12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
	770kcal	30.1g	28%	462mg	4mg	353μg	0.66mg	0.62mg	34mg	3.2g	6.3g

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。