

中学校 令和6年度 6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	(主食) ごはん	米	759 kcal 28.1 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、煮干し	
		(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) しゃくし菜ごはんの具	しゃくし菜漬、ちりめんじゃこ、ごま、人参、油揚げ、みりん、しょうゆ、菜種油、ごま油、塩	
4	火	(主食) とり南蛮うどん	地粉うどん、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、干し椎茸、人参、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	865 kcal 32.1 g
		(副菜) みそポテト	じゃが芋、小麦粉、菜種油、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん	
		(副菜) 人参しりしり	人参、玉ねぎ、まぐろフレーク油漬け、卵、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒、菜種油、清酒	
5	水	(主食) ごはん	米	734 kcal 27.7 g
		(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、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) エビシューマイ(3)	エビシューマイ	
		(主菜) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、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	
6	木	(主食) かみかみごはん	米、もち米、豚肉、ごぼう、人参、大豆、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	746 kcal 31.8 g
		(副菜) 具だくさんみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、小松菜、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
		(主菜) さばの塩焼き	さば一塩、菜種油	
7	金	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	762 kcal 31.2 g
		(副菜) キャロットミルクスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、コーンペースト、菜種油、じゃが芋でん粉、牛乳、塩、白胡椒、砂糖、白ワイン、脱脂粉乳、鶏がら、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) じゃが芋のソテー	じゃが芋、人参、玉ねぎ、バジル、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
10	月	(主食) ごはん	米	802 kcal 26.5 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	
		(副菜) ポークコロッケ	豚肉コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) 大豆とひじきの炒め煮	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
11	火	(主食) コッペパンスライス	コッペパンスライス	704 kcal 27.1 g
		(副菜) 玉ねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、白胡椒、塩、オニオンパウダー、コンソメ、菜種油、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、人参、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、じゃが芋でん粉、白胡椒、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		あじさいポンチ	みかん、サイダーゼリー、さくらんぼゼリー	
12	水	(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	810 kcal 24.7 g
		(副菜) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロートレッシング	
		ひんやりヨーグルト	ヨーグルト	
17	月	(主食) ごはん	米	745 kcal 31.8 g
		(副菜) すまし汁	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、カット豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
		(主菜) 東松山やきとり(豚)丼の具	豚肉、にんにく、根生姜、すりおろしりんご、長ねぎ、白みそ、トウバンジャン、砂糖、清酒、ごま油、ごま、塩	
		(副菜) 白滝サラダ	人参、きゅうり、しらたき、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
18	火	(主食) ごはん	米	740 kcal 27.0 g
		(副菜) オクラ汁	オクラ、カット豆腐、えのきたけ、人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、煮干し	
		(主菜) いわし梅肉大葉フライ	いわし梅肉大葉フライ、菜種油	
		(副菜) 肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、さやいんげん、人参、砂糖、みりん、しょうゆ、菜種油	
19	水	(主食) ごはん	米	712 kcal 30.2 g
		(副菜) わかめのみそ汁	じゃが芋、わかめ、玉ねぎ、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、煮干し	
		(主菜) 親子煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、かまぼこ、油揚げ、しらたき、卵、砂糖、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節、だし昆布	
		(副菜) きゅうりのピリ辛漬け	きゅうり、人参、大根、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
20	木	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、鶏肉、人参、もやし、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	737 kcal 27.4 g
		(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
		フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
21	金	牛乳	(主食) ごはん	米	741 kcal 33.1 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) 鯔のさんが焼き	あじさんが焼き、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、根生姜	
			(副菜) 昆布の炒め物	鶏肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
24	月	牛乳	(主食) ごはん	米	756 kcal 27.6 g
			(副菜) 野菜椀	大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 鶏肉のから揚げ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) 変わりきんぴら	さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
25	火	牛乳	(主食) ごはん	米	771 kcal 31.6 g
			(副菜) かみなり汁	豚肉、カット豆腐、卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しょうゆ、塩、だし昆布、かつお節、菜種油、ごま油、じゃが芋でん粉	
			(主菜) 黒はんぺんフライ	黒はんぺんフライ、菜種油	
			(副菜) 切干大根の五目煮	鶏肉、切干大根、油揚げ、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	
26	水	コーヒーマル	(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	756 kcal 27.9 g
			(副菜) ポトフ	鶏肉、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、大根、人参、セロリ、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、菜種油、コンソメ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			アセロラゼリー	アセロラゼリー	
27	木	牛乳	(主食) ごはん	米	752 kcal 30.3 g
			(副菜) つみっこ汁	鶏肉、すいとん、大根、人参、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、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) こんにゃくサラダ	青梗菜、白こんにゃく、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油、みりん、穀物酢、塩、ごま	
28	金	牛乳	(主食) ごはん	米	760 kcal 33.3 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、干し椎茸、キャベツ、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、人参、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 豚肉のスタミナ炒め	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
			(副菜) 三色ナムル	小松菜、もやし、人参、ごま、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、ごま油、砂糖	

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
	758kcal	29.4g	28%	404mg	4.6mg	273μg	0.66mg	0.57mg	29mg	2.9g	6.7g

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お持ち帰りください。

※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。