

中学校 令和6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								
1	月	牛乳	(主食) ごはん	米	811 kcal 33.4 g							
			(副菜) なすのみそ汁	なす、長ねぎ、カット豆腐、人参、大根、白みそ、赤みそ、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、さやいんげん、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								
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、パイン								
2	火	牛乳	(主食) ごはん	米	742 kcal 31.8 g							
			(副菜) 豆腐のすまし汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、だし昆布、かつお節、塩、清酒								
			(主菜) 豚肉の柚子塩炒め	豚肉、切干大根、にんにく、根生姜、人参、小松菜、長ねぎ、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、ごま油、ゆず果汁、じゃが芋でん粉、菜種油								
			すいか	すいか								
3	水	牛乳	(主食) きつねごはん	米、もち米、鶏肉、人参、油揚げ、さやいんげん、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布	812 kcal 34.3 g							
			(副菜) わかめとじゃがいものみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、人参、長ねぎ、わかめ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布								
			(主菜) さばの塩焼き	さば一塩、菜種油								
4	木	牛乳	(主食) ごはん	米	712 kcal 27.0 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) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、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、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								
			(副菜) とうもろこし	とうもろこし								
★七夕献立★		(主食) セタうどん	地粉うどん、豚肉、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、人参、干し椎茸、長ねぎ、菜種油、オクラ、みりん、しょうゆ、塩、砂糖、かつお節、だし昆布	782 kcal 33.0 g								
5	金	牛乳	(主菜) 磯辺揚げ		笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油							
			(副菜) 青菜のおひたし		小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩							
8	月	飲むヨーグルト	(主食) コッパンスライス	コッパンスライス	726 kcal 29.2 g							
			(副菜) 大麦のスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、大麦、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								
9	火	牛乳	(主食) ごはん	米	777 kcal 34.1 g							
			(副菜) 冬瓜のみそ汁	玉ねぎ、とうがん、油揚げ、長ねぎ、人参、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布								
			(主菜) 太刀魚フライ	太刀魚フライ、菜種油、クラス別ソース								
			(副菜) 高野豆腐と小松菜の炒め物	豚肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、にんにく、菜種油、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉、塩								
10	水	牛乳	(主食) ごはん	米	786 kcal 30.7 g							
			(副菜) もやしと油揚げのみそ汁	もやし、油揚げ、人参、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布								
			(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) きゅうりのピリ辛漬け	きゅうり、大根、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩								
11	木	牛乳	(主食) ごはん	米	811 kcal 37.7 g							
			(副菜) あっさり汁	カット豆腐、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) 豚肉の生姜焼き	豚肉、根生姜、玉ねぎ、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉								
			(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								
12	金	牛乳	(主食) ロースーめん	ホット中華めん、豚肉、人参、竹の子、干し椎茸、もやし、ピーマン、長ねぎ、キャベツ、根生姜、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	838 kcal 31.0 g							
			(主菜) 揚げしゅうまい(3)	しゅうまい、菜種油								
			(副菜) 大根サラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩								
16	火	牛乳	(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	833 kcal 28.4 g							
			(副菜) キャベツのソテー	鶏肉、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉								
			冷凍みかん	みかん								
17	水	牛乳	(主食) ごはん	米	715 kcal 26.6 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) ガバオライスの具	豚肉、玉ねぎ、竹の子、ピーマン、赤ピーマン、バジル、にんにく、しょうゆ、トウバンジャン、砂糖、白胡椒、オイスターソース、ごま油、ナンプレー、菜種油、塩								
			(副菜) 玉ねぎドレッシングサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ								
18	木	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	779 kcal 30.1 g							
			(副菜) ジュリエンスープ	ベーコン、玉ねぎ、人参、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) 鶏肉の香草焼き	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油								
			(副菜) マセドアンサラダ	じゃが芋、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、白胡椒、砂糖								
13	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
		779kcal	31.3g	29%	427mg	3.9mg	281 μg	0.7mg	0.63mg	33mg	3g	6.2g

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。