

中学校 令和6年度 9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	火	牛乳	(主食) 夏野菜カレー	米、豚肉、人参、玉ねぎ、なす、さやいんげん、南瓜、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、根生姜	812 kcal 24.8 g
			(副菜) フレンチサラダ	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	
			冷凍パイ	パイ	
4	水	牛乳	(主食) ごはん	米	725 kcal 26.5 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、玉ねぎ、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、人参、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、にら、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、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) 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	
5	木	コーヒーマルック	(主食) パターロール	バターロール	822 kcal 30.7 g
			(副菜) 肉団子のスープ	鶏団子、玉ねぎ、人参、しめじ、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) チキンナゲット(3)	チキンナゲット、菜種油	
			(副菜) キャベツのソテー	キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
6	金	牛乳	(主食) ごはん	米	754 kcal 33.4 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、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) さわらの香味ソースかけ	さわら、菜種油、にんにく、根生姜、長ねぎ、ごま、しょうゆ、塩、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 変わりきんぴら	さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子	
9	月	牛乳	(主食) ごはん	米	841 kcal 33.0 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、トック、鶏がら、ローリエの葉、しょうゆ、ごま油、塩、白胡椒	
			(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	
			ももゼリー	ももゼリー	
10	火	牛乳	(主食) タンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	809 kcal 31.4 g
			(主菜) しゅうまい(2)	しゅうまい	
			(副菜) 大根ナムル	切干大根、大根、もやし、人参、小松菜、ナムルドレッシング	
11	水	牛乳	(主食) ごはん	米	795 kcal 30.3 g
			(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、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	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、りんご	
12	木	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	895 kcal 30.9 g
			(主菜) グヤーシュ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ダイストマト、赤ピーマン、にんにく、赤ワイン、パプリカ、一味唐辛子、デミグラスソース、砂糖、ケチャップ、塩、白胡椒、オニオンパウダー、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) 南瓜コロッケ	南瓜コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、人参、菜種油、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢、バジル、玉ねぎ	
13	金	牛乳	(主食) ごはん	米	785 kcal 34.0 g
			(副菜) かきたま汁	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あじのさんが焼き	あじのさんが焼き、菜種油、赤みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 大豆とひじきの煮物	大豆、ひじき、油揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
17	火	牛乳	(主食) さつまいもごはん	米、もち米、さつまいも、干し椎茸、人参、油揚げ、清酒、菜種油、みりん、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布	823 kcal 28.4 g
			(副菜) 団子汁	鶏肉、団子、人参、大根、長ねぎ、小松菜、しょうゆ、みりん、清酒、塩、菜種油、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	
			お月見ゼリー	お月見ゼリー	
18	水	牛乳	(主食) ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、菜種油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、濃厚ソース、ウスターソース、赤ワイン、塩、白胡椒、小麦粉、砂糖、オニオンパウダー、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	843 kcal 26.8 g
			(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	
			ひんやりヨーグルト	ヨーグルト	
24	火	牛乳	(主食) ごはん	米	778 kcal 30.1 g
			(副菜) わかめのみそ汁	カット豆腐、わかめ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばのピリ辛焼き	さばのピリ辛漬、菜種油	
			(副菜) 切干大根の五目煮	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	

お月見
献立

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
25	水	(主食) マーブル食パン	ココアマーブル食パン	907 kcal 33.1 g
		(副菜) 野菜のスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、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	
		(主食) 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) じゃがいものマヨネーズ炒め	じゃが芋、玉ねぎ、人参、塩、白胡椒、マヨネーズ、菜種油、白ワイン	
26	木	(主食) わかめごはん	わかめごはん	742 kcal 31.5 g
		(副菜) 豆腐のすまし汁	カット豆腐、長ねぎ、竹の子、玉ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、だし昆布、かつお節、塩、清酒	
		(主食) 肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種 油、かつお節、だし昆布	
		(副菜) ごまみそ和え	小松菜、キャベツ、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
27	金	(主食) ごはん	米	756 kcal 33.5 g
		(副菜) 野菜椀	ごぼう、玉ねぎ、人参、大根、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主食) ししゃもの南蛮漬け(2)	ししゃもでん粉付き、菜種油、砂糖、しょうゆ、長ねぎ、清酒、穀物酢、一味唐辛子	
		(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	
30	月	(主食) ごはん	米	772 kcal 27.9 g
		(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、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、人参、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	
		(副菜) 春雨サラダ	人参、きゅうり、春雨、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	

16 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
	804kcal	30.4g	30%	452mg	3.6mg	291 μg	0.72mg	0.62mg	30mg	3g	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。