



# 中学校 令和6年度10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	火	牛乳	(主食) ごはん	米	705 kcal 33.7 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) メバルの照り焼き	メバルの照り焼き、菜種油	
			(副菜) 高野豆腐と小松菜の炒め物	鶏肉、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	
2	水	牛乳	(主食) きつねうどん	地粉うどん、豚肉、人参、干し椎茸、油揚げ、小松菜、長ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、菜種油、塩	821 kcal 26.4 g
			(副菜) 大学芋	さつまいも、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、黒ごま	
			(副菜) きゅうりのピリ辛漬け	きゅうり、大根、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
3	木	牛乳	(主食) ごはん	米	723 kcal 27.3 g
			(副菜) じゃがいものみそ汁	じゃが芋、わかめ、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、煮干し	
			(主菜) 豆腐ハンバーグ	とうふハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 変わりきんぴら	豚肉、さつまいも、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	
4	金	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	828 kcal 28.1 g
			(主菜) チキンカツ	チキンカツ、菜種油	
			(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	
7	月	牛乳	(主食) ごはん	米	771 kcal 27.8 g
			(副菜) 中華風コンソープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、コンペースト、コーン、卵、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、根生姜	
			(主菜) マーボーなす	なす、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、菜種油、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、テンメンジャン、赤みそ、じゃが芋でん粉	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
8	火	牛乳	(主食) ごはん	米	803 kcal 33.5 g
			(副菜) かぼちゃのみそ汁	南瓜、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) おろし焼肉	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、人参、玉ねぎ、大根、砂糖、ラー油、菜種油、清酒、じゃが芋でん粉	
			みかん	みかん	
9	水	牛乳	(主食) ごはん	米	725 kcal 30.6 g
			(副菜) なめこ汁	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あじの南蛮漬け	あじでん粉付き、菜種油、砂糖、しょうゆ、長ねぎ、清酒、穀物酢、一味唐辛子、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 小松菜のごまあえ	小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、すりごま、ねりごま、砂糖	
10	木	牛乳	(主食) きのごはん	米、もち米、鶏肉、油揚げ、人参、まいたけ、しめじ、干し椎茸、菜種油、塩、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、だし昆布、かつお節	857 kcal 33.3 g
			(副菜) けんちん汁	大根、人参、里芋、ごぼう、小松菜、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) 鶏肉の塩こうじから揚げ	鶏肉、塩こうじ、根生姜、にんにく、じゃが芋でん粉、菜種油	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
11	金	牛乳	(主食) ナン	ナン	759 kcal 32.9 g
			(副菜) 野菜のスープ	鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、白菜、えのきたけ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) キーマカレー	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、根生姜、ダイストマト、菜種油、塩、白胡椒、カレー粉、ケチャップ、小麦粉、すりおろしりんご、しょうゆ、濃厚ソース、赤ワイン、オニオンパウダー、砂糖、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	
			(副菜) お豆と野菜のサラダ	大豆、キャベツ、きゅうり、人参、ソイドレッシング	
15	火	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	734 kcal 29.4 g
			(副菜) 根菜のあっさり汁	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	
			(主菜) マスのかぼちゃ味噌焼き	マスかぼちゃ味噌漬、菜種油	
			白玉ぜんざい	団子、小豆、砂糖、塩	
16	水	牛乳	(主食) ごはん	米	710 kcal 29.6 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) 豚キムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、にら、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			りんご	りんご、塩	
17	木	飲むヨーグルト	(主食) ツイストパン	ツイストパン	938 kcal 31.8 g
			(副菜) 秋のシチュー	鶏肉、さつまいも、しめじ、玉ねぎ、人参、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、牛乳、脱脂粉乳、小麦粉、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 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) 水菜サラダ	水菜、大根、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
18	金	牛乳	(主食) ごはん	米	765 kcal 30.0 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) 中華丼の具	豚肉、かまぼこ、白菜、玉ねぎ、人参、竹の子、長ねぎ、根生姜、干し椎茸、うすらの卵、菜種油、ごま油、塩、しょうゆ、砂糖、清酒、白胡椒、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
			みかん	みかん	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
21	月	(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	792 kcal 30.2 g
		(主菜) 肉まん	肉まん	
		(副菜) 野菜炒め	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、人参、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
22	火	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	798 kcal 32.3 g
		(副菜) ABCスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、ABCマカロニ、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) フィッシュポーションフライ	白身魚フライ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング	
		スライスチーズ	スライスチーズ	
23	水	(主食) キャロットピラフのクリームソースかけ	キャロットピラフ、しめじ、豚肉、人参、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、鶏がら、粉チーズ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	826 kcal 25.3 g
		(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	
		みかんゼリー	みかんゼリー	
24	木	(主食) ごはん	米	718 kcal 31.8 g
		(副菜) 小松菜のそぼろ汁	豚肉、根生姜、人参、小松菜、大根、竹の子、干し椎茸、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
		(主菜) 鶏肉のみそ焼き	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油	
		(副菜) 即席漬け	かぶ、きゅうり、人参、塩、しょうゆ	
25	金	(主食) ごはん	米	740 kcal 30.0 g
		(副菜) せんべい汁	鶏肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、かやき煎餅、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
		(主菜) 鯖の味噌煮	鯖の味噌煮	
		(副菜) 大豆とひじきの炒め煮	大豆、ひじき、人参、油揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
28	月	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイストマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、バター、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	876 kcal 31.6 g
		(副菜) 元気サラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
		(副菜) ジャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	
		チョコチップカップケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、菜種油、バター、牛乳、チョコレート	
29	火	(主食) ごはん	米	720 kcal 30.4 g
		(副菜) きのこのみそ汁	白菜、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) 貝だくさん卵焼き	貝だくさん卵焼き	
		(副菜) かぶのどろどろ煮	豚肉、砂糖、みりん、根生姜、しょうゆ、かぶ、人参、じゃが芋でん粉、菜種油、清酒、かつお節、だし昆布	
30	水	(主食) ごはん	米	828 kcal 31.8 g
		(副菜) 野菜椀	大根、ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) 肉豆腐	カット豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、さつま揚げ、根生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油、じゃが芋でん粉、塩、だし昆布、かつお節	
		かぼちゃプリンタルト	かぼちゃプリンタルト	
31	木	(主食) 山型食パン	山型食パン	740 kcal 32.4 g
		(副菜) ポトフ	豚肉、じゃが芋、白菜、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	
		(主菜) タンドリーチキン	鶏肉、塩、白胡椒、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、菜種油	
		(副菜) キャベツのソテー	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、白ワイン、じゃが芋でん粉	
		メーブル&マーガリン	メーブル&マーガリン	

22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
	781kcal	30.5g	28%	407mg	3.8mg	281μg	0.69mg	0.59mg	33mg	2.9g	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(アレルゲン)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。