

中学校 令和6年度11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	金	牛乳	(主食) ごはん	米	740 kcal 33.0 g
			(副菜) かきたま汁	卵、鶏肉、カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、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) 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	
70周年 記念給食		(主食) ほうじ茶炊き込みごはん	米、もち米、ほうじ茶、鶏肉、菜種油、人参、油揚げ、さやいんげん、かつお節、だし昆布、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	741 kcal 29.9 g	
5	火	牛乳	(副菜) 豆腐のみそ汁		カット豆腐、青梗菜、玉ねぎ、長ねぎ、大根、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布
			(副菜) 里芋コロッケ		里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース
			(副菜) 切干大根の五目煮		豚肉、切干大根、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
6	水	牛乳	(主食) 肉汁うどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、玉ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	868 kcal 37.4 g
			(主菜) 鶏つくねの甘酢あんかけ(3)	レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 煮びたし	小松菜、人参、キャベツ、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩	
70周年 記念給食		(主食) ごはん(狭山市産)	米	851 kcal 35.1 g	
7	木	牛乳	(副菜) 貝だくさんみそ汁		玉ねぎ、油揚げ、大根、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) 鶏肉の狭山茶から揚げ		鶏肉、狭山茶パウダー、根生姜、にんにく、清酒、塩、じゃが芋でん粉、菜種油
			(副菜) 高野豆腐の炒め物		豚肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、人参、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
8	金	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	735 kcal 29.3 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、にんにく、ケチャップ、ダイストマト、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 赤魚のレモン香草焼き	赤魚のレモン香草漬け、菜種油	
			(副菜) しらたきサラダ	青梗菜、しらたき、きゅうり、人参、菜種油、穀物酢、塩、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
70周年 記念給食		(主食) チキンカレーライス	米、鶏肉、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、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	777 kcal 25.1 g	
11	月	牛乳	(副菜) パリパリサラダ		ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、人参、中華ドレッシング
			さやまっ茶プリン		さやまっ茶プリン
12	火	牛乳	(主食) ごはん	米	785 kcal 34.9 g
			(副菜) 油揚げのみそ汁	油揚げ、カット豆腐、玉ねぎ、人参、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(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	
			(副菜) ピリ辛漬け	大根、きゅうり、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
13	水	牛乳	(主食) ココア揚げパン	ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油	861 kcal 30.5 g
			(副菜) ベーコンスープ	ベーコン、キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、菜種油、塩、白ワイン、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、コンソメ	
			(主菜) 照り焼きチキン	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
15	金	牛乳	(主食) ごはん	米	764 kcal 30.5 g
			(副菜) あっさり汁	鶏肉、カット豆腐、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) 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) みそきんぴら	さつま揚げ、ごぼう、人参、こんにゃく、菜種油、清酒、砂糖、赤みそ、一味唐辛子、しょうゆ	
18	月	牛乳	(主食) ごはん	米	723 kcal 30.3 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、青梗菜、人参、もやし、玉ねぎ、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、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、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
			(副菜) 大根サラダ	大根、コーン、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
19	火	牛乳	(主食) ごはん	米	785 kcal 32.4 g
			(副菜) ほうれん草のみそ汁	ほうれん草、人参、油揚げ、押し豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばの幽庵焼き	さばの幽庵漬、菜種油	
			(副菜) 大豆とひじきの炒め煮	大豆、ひじき、焼き竹輪、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
20	水	コーヒーミルク	(主食) はちみつパン	はちみつパン	814 kcal 29.7 g
			(副菜) 秋野菜のチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、さつまいも、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、砂糖	
			(主菜) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) もやしのソテー	鶏肉、小松菜、もやし、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	

柏原中
リクエスト
給食

柏原中
リクエスト
給食

柏原中
リクエスト
給食

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
21	木	牛乳	(主食) ポークストロガノフ 米、豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、菜種油、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、生クリーム、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、赤ワイン、塩、砂糖	808 kcal 24.1 g
			(副菜) キャベツのサラダ 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	
			グレープゼリー グレープゼリー	
22	金	牛乳	(主食) ごはん 米	725 kcal 33.5 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、えのきだけ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主菜) 厚焼き卵 厚焼き卵	
			(副菜) 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、さやいんげん、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布	
25	月	牛乳	(主食) ごはん 米	733 kcal 34.6 g
			(副菜) 豆乳仕立ての野菜汁 さつまいも、白菜、ごぼう、大根、こんにゃく、鶏肉、人参、長ねぎ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(主菜) あじの塩焼き あじの塩漬け、菜種油	
			(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	
26	火	牛乳	(主食) タンタンメン 柏原中 リクエスト 給食 ホット中華めん、にんにく、根生姜、豚肉、人参、干し椎茸、竹の子、長ねぎ、菜種油、砂糖、赤みそ、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、じゃが芋でん粉、ごま油、ラー油、すりごま、ねりごま、一味唐辛子、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、塩、白胡椒	930 kcal 32.0 g
			(主菜) 春巻 春巻、菜種油	
			フルーツポンチ マスカットゼリー、みかん、りんご	
27	水	牛乳	(主食) ごはん 米	775 kcal 29.9 g
			(副菜) トックのスープ 鶏肉、根生姜、人参、白菜、青梗菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、ごま油、塩、白胡椒	
			(主菜) おろし焼肉 豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、人参、大根、砂糖、ラー油、菜種油、塩、清酒、じゃが芋でん粉	
			みかん みかん	
28	木	牛乳	(主食) ツイストパン ツイストパン	841 kcal 32.2 g
			(副菜) クリームシチュー 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ほうれん草オムレツ ほうれん草オムレツ、菜種油	
			(副菜) ベジタブルソテー 人参、コーン、いんげん、ウイナーソーセージ、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
29	金	牛乳	(主食) ごはん 米	741 kcal 30.3 g
			(副菜) 豚汁 豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) カレイの照り揚げ カレイの竜田揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖、菜種油	

19 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
	789kcal	31.3g	30%	406mg	3.6mg	324 μg	0.7mg	0.6mg	40mg	2.7g	6g

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。