

# 中学校 令和6年度12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
2	月	(主食) きな粉揚げパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	805 kcal 30.1 g
		(副菜) ミネストローネ	豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、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	
		(主食) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
		りんごゼリー	りんごゼリー	
3	火	(主食) ごはん	米	666 kcal 29.8 g
		(副菜) 油揚げのみそ汁	油揚げ、大根、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
		(主食) すき焼き風煮	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節、だし昆布	
		(副菜) ほうれん草のおひたし	ほうれん草、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
4	水	(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	746 kcal 29.1 g
		(主食) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
		(副菜) 塩きんぴら	ごぼう、人参、ごま油、清酒、塩、ごま	
5	木	(主食) わかめごはん	わかめごはん	684 kcal 29.2 g
		(副菜) 白菜のみそ汁	白菜、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主食) 豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ、菜種油、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
		(副菜) ひき肉ともやしの炒め物	豚肉、もやし、にら、人参、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、オイスターソース、じゃが芋でん粉	
6	金	(主食) ごはん	米	675 kcal 27.4 g
		(副菜) 具だくさんみそ汁	玉ねぎ、えのきたけ、白菜、カット豆腐、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
		(主食) 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) 大根の和え物	大根、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
9	月	(主食) ごはん	米	720 kcal 31.8 g
		(副菜) 野菜椀	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、菜種油、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主食) あじのさんが焼き	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) 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	
10	火	(主食) ごはん	米	651 kcal 23.6 g
		(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
		(主食) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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、人参、ローリエの葉	
		(副菜) もやしの中華あえ	もやし、きゅうり、人参、ごま油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩	
11	水	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	870 kcal 35.4 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	
		(主食) 手作りハンバーグ	豚肉、玉ねぎ、白胡椒、塩、じゃが芋でん粉、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖	
		(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	
12	木	(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	749 kcal 26.0 g
		(副菜) 沢煮椀	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
		(副菜) ポテトコロッケ	ポテトコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) 大根のピリ辛漬け	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	
13	金	(主食) ごはん	米	766 kcal 35.2 g
		(副菜) かきたま汁	卵、押し豆腐、人参、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	
		(主食) 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	
		みかん	みかん	
16	月	(主食) わかめラーメン	ホット中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、長ねぎ、わかめ、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、人参、根生姜	784 kcal 28.3 g
		(主食) しゅうまい(2)	しゅうまい	
		フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし、パイン	
17	火	(主食) ごはん	米	661 kcal 26.7 g
		(副菜) 中華スープ	鶏肉、小松菜、人参、白菜、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	
		(主食) 高野ピピンパ	凍り豆腐、豚肉、大豆もやし、ピーマン、人参、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま	
		ヨーグルト	ヨーグルト	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
18	水	牛乳	(主食) ごはん	米	648 kcal 29.4 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、カット豆腐、こんにゃく、長ねぎ、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主食) たらの柚子塩こうじ焼き	たらの柚子塩こうじ漬け、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、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節、だし昆布	
70周年 記念給食		(主食) パンプキンパン	パンプキンパン	872 kcal 33.6 g	
19	木	牛乳	(副菜) 冬野菜のポトフ		ウインナーソーセージ、大根、じゃが芋、セロリ、白菜、玉ねぎ、人参、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、菜種油、コンソメ
			(主食) ファミチキ(骨なし)		ファミチキ、菜種油
			みかん	みかん	
70周年 記念給食		(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	822 kcal 25.4 g	
20	金	牛乳	(副菜) パリパリサラダ		ちやーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング
			さやまっ茶プリン		さやまっ茶プリン

山王中  
リクエスト  
給食

15 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
	741kcal	29.4g	29%	379mg	3.8mg	255μg	0.65mg	0.55mg	29mg	3.1g	5.9g

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。