

中学校 令和6年度 1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
9	木	(主食) ごはん	米	707 kcal 29.5 g
		(副菜) じゃがいものみそ汁	じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、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	
		(副菜) ひじきの和え物	ひじき、キャベツ、人参、もやし、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢、塩	
10	金	(主食) ごはん	米	739 kcal 32.2 g
		(副菜) 白玉雑煮	鶏肉、団子、人参、大根、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) にしんの照り焼き	にしんの照り焼き、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	
14	火	(主食) ごはん	米	706 kcal 32.8 g
		(副菜) スキー汁	鶏肉、大根、人参、油揚げ、干し椎茸、長ねぎ、さつまいも、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
		(主菜) 赤魚の白醤油焼き	赤魚の白醤油漬け、菜種油	
		(副菜) 豚肉と白滝の炒め煮	豚肉、玉ねぎ、しらたき、人参、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒	
15	水	(主食) マーブル食パン	マーブル食パン	877 kcal 29.1 g
		(副菜) 白菜のクリーム煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、牛乳、菜種油、白胡椒、白ワイン、小麦粉、塩、脱脂粉乳、コンソメ、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(主菜) ミートオムレツ	ミートオムレツ、菜種油	
		(副菜) フルーツポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、いちごゼリー	
16	木	(主食) 肉汁うどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	786 kcal 34.3 g
		(主菜) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
		(副菜) 胡麻和え	ほうれん草、人参、もやし、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
17	金	(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	763 kcal 24.1 g
		(副菜) キャベツとベーコンの炒め物	キャベツ、人参、ベーコン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
		(副菜) りんご	りんご、塩	
20	月	(主食) ごはん	米	726 kcal 28.7 g
		(副菜) 白菜のみそ汁	人参、白菜、えのきたけ、油揚げ、長ねぎ、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) さばの文化干し	さばの文化干し、菜種油	
		(副菜) きんぴらごぼう	ごぼう、人参、ごま油、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま	
21	火	(主食) ごぼうと挽肉の炊き込み御飯	米、もち米、豚肉、ごぼう、人参、かつお節、だし昆布、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒	826 kcal 35.1 g
		(副菜) かみなり汁	鶏肉、押し豆腐、卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、しょうゆ、塩、だし昆布、かつお節、菜種油、ごま油、じゃが芋でん粉	
		(主菜) がんす	がんす、菜種油	
		(副菜) いよかんゼリー	いよかんゼリー	
22	水	(主食) ツイストパン	ツイストパン	712 kcal 28.5 g
		(副菜) ミネストローネ	鶏肉、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、ダィストマト、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) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
		(副菜) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
23	木	(主食) ごはん	米	793 kcal 29.4 g
		(副菜) 呉汁	鶏肉、菜種油、人参、大根、油揚げ、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(副菜) 豚肉コロッケ	豚肉コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) 狭山茶かつおふりかけ	かつお節、ごま、ちりめんじゃこ、清酒、砂糖、しょうゆ、みりん、穀物酢、狭山茶	
24	金	(主食) ごはん	米	756 kcal 35.8 g
		(副菜) 大根のみそ汁	大根、油揚げ、長ねぎ、カット豆腐、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) ごまきなこ和え	ほうれん草、白菜、キャベツ、しょうゆ、砂糖、きな粉、すりごま	
27	月	(主食) ごはん	米	713 kcal 28.4 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、じゃが芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
		(主菜) キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、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	
28	火	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、白菜、長ねぎ、なると、竹の子、ごま油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	780 kcal 28.5 g
		(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
		(副菜) フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
29	水	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	868 kcal 35.0 g
		(副菜) ポテトのイタリアン風煮	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、サイノメチーズ、鶏がら、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
		(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) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
30	木	(主食) ごはん	米	704 kcal 26.4 g
		(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、白菜、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、塩、白胡椒	
		(主食) マーボー豆腐	カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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、人参、ローリエの葉	
		(副菜) 三色ナムル	小松菜、人参、大豆もやし、中華ドレッシング	
31	金	(主食) ごはん	米	733 kcal 31.6 g
		(副菜) 利休汁	ごぼう、大根、しめじ、干し椎茸、カット豆腐、長ねぎ、白みそ、赤みそ、トウバンジャン、ねりごま、菜種油、かつお節、だし昆布	
		(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) あっさり和え	ほうれん草、もやし、人参、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	

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
	762kcal	30.6g	29%	413mg	5.2mg	272μg	0.64mg	0.57mg	33mg	2.8g	6.7g

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持ち帰りください。

※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。