

中学校 令和6年度 2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	月	牛乳	(主食) ごはん	米	799 kcal 32.9 g
			(副菜) 小松菜のみそ汁	小松菜、カット豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) いわしの蒲焼き	いわしでん粉付き、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、根生姜、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 五目煮豆	豚肉、大豆、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、菜種油、かつお節、だし昆布	
4	火	牛乳	(主食) スラッピージョー	コッパンスライス、豚肉、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、砂糖、ウスターソース、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、塩	700 kcal 29.8 g
			(副菜) 白菜と肉団子のスープ	鶏団子、白菜、人参、かぶ、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、鶏がら、玉ねぎ、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) コールスローサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、コールスロードレッシング	
5	水	お弁当の日		理想のお弁当の割合 主食：主菜：副菜 = 3：1：2	
6	木	牛乳	(主食) カレー南蛮うどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、小松菜、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、小麦粉、カレー粉、清酒、塩、かつお節、だし昆布、砂糖	815 kcal 31.9 g
			(主菜) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、菜種油	
			(副菜) かぶの漬物	かぶ、きゅうり、人参、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
7	金	牛乳	(主食) ごはん	米	703 kcal 33.1 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、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) 銀さわらの塩焼き	銀さわら一塩、菜種油	
			(副菜) 鶏肉とれんこんの炒め物	鶏肉、れんこん、糸みつば、人参、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、清酒	
10	月	牛乳	(主食) ごはん	米	842 kcal 38.6 g
			(副菜) かす汁	鮭、油揚げ、こんにゃく、大根、人参、長ねぎ、酒かす、根生姜、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(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) 小松菜の炒め物	豚肉、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	
12	水	牛乳	(主食) 茶飯	茶飯	719 kcal 31.0 g
			(主菜) おでん	大根、人参、じゃが芋、いわしつみれ、さつま揚げ、焼き竹輪、うすらの卵、こんにゃく、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん	
			(副菜) 豆腐チャンプルー	鶏肉、押し豆腐、刻み昆布、玉ねぎ、人参、かつお節、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、砂糖	
			いよかん	いよかん	
13	木	牛乳	(主食) ごはん	米	761 kcal 31.4 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 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	
			ふりかけ	こんぶふりかけ	
14	金	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	858 kcal 31.2 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) ハート型ハンバーグ	ハート型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 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、コンソメ、じゃが芋でん粉	
17	月	牛乳	(主食) ごはん	米	797 kcal 30.0 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、ごま油、塩、白胡椒	
			(主菜) マーボー大根	大根、豚肉、長ねぎ、干し椎茸、根生姜、にんにく、にら、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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
18	火	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	846 kcal 29.0 g
			(副菜) ミネストローネ	鶏肉、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、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	
			(副菜) コロッケ	豚肉コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) キャロットラペ	人参、玉ねぎ、にんにく、オリーブ油、バジル、レモン果汁、まぐろフレーク油漬、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢	
			スライスチーズ	スライスチーズ	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
19	水	牛乳	(主食) ごはん	米	765 kcal 28.9 g
			(副菜) もやしと油揚げのみそ汁	もやし、油揚げ、白菜、小松菜、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) さばの醤油漬け焼き	さばのだし醤油漬け、菜種油	
			(副菜) 里芋とこんにゃくの煮物	里芋、豚肉、こんにゃく、長ねぎ、砂糖、清酒、菜種油、しょうゆ	
20	木	牛乳	(主食) ごはん	米	714 kcal 28.7 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、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	
			(主食) 豚肉の柚子塩炒め	豚肉、切干大根、にんにく、根生姜、長ねぎ、トウバンジャン、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、ゆず果汁、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) 塩ナムル	人参、ほうれん草、もやし、塩、砂糖、にんにく、ごま油	
21	金	牛乳	(主食) ごはん	米	766 kcal 32.5 g
			(副菜) かぼちゃのみそ汁	南瓜、大根、長ねぎ、えのきたけ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(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) まんぱのけんちゃん	人参、油揚げ、押し豆腐、小松菜、白菜、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
25	火	飲むヨーグルト	(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	862 kcal 27.7 g
			(主食) 焼きウインナー(2)	ウインナー、菜種油	
			(副菜) 手作り福神漬け	大根、人参、きゅうり、れんこん、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、みりん、根生姜	
26	水	牛乳	(主食) ひじきごはん	米、もち米、鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、かつお節、だし昆布、ひじき、清酒、菜種油、しょうゆ、塩、砂糖	719 kcal 32.6 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、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			(主食) ホキのごまみそだれかけ	ホキでん粉付き、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	
			りんご	りんご、塩	
27	木	牛乳	(主食) うま塩ラーメン	ホット中華めん、鶏肉、なると、しめじ、えのきたけ、長ねぎ、わかめ、青梗菜、しょうゆ、塩、みりん、砂糖、白胡椒、ごま油、かつお節、だし昆布、鶏がら、人参、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	722 kcal 31.9 g
			(主食) 蒸し餃子(2)	餃子	
			(副菜) 野菜炒め	もやし、キャベツ、人参、にんにく、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	
28	金	牛乳	(主食) ごはん	米	714 kcal 29.4 g
			(副菜) のっぺい汁	鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、長ねぎ、しめじ、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
			(主食) 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) 黄金もやし	もやし、人参、カレー粉、塩、しょうゆ、ごま油、ごま	

17 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
	771kcal	31.2g	28%	405mg	4.4mg	311μg	0.64mg	0.58mg	29mg	3.1g	5.7g

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。