

中学校 令和6年度 3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	ひなまつり 献立	(主食) ごはん 米	835 kcal 35.0 g
			(副菜) お祝いすまし汁 鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、型抜きかまぼこ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油		
			(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		
			桃のタルト もものタルト		
4	火	牛乳	(主食) ごはん 米	729 kcal 27.9 g	
			(副菜) 春雨のスープ 鶏肉、白菜、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、鶏がら、玉ねぎ、人参、根生姜、ローリエの葉		
			(主菜) マーボー豆腐 カット豆腐、豚肉、長ねぎ、人参、にら、干し椎茸、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、ローリエの葉		
			(副菜) 大根ナムル 切干大根、大根、もやし、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング		
5	水	牛乳	(主食) 狭山茶揚げパン ツイストパン、菜種油、狭山茶パウダー、きな粉、砂糖、塩	746 kcal 35.6 g	
			(副菜) 白菜と肉団子のスープ 鶏団子、白菜、人参、しめじ、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		
			(主菜) 鶏肉のトマト煮 にんにく、鶏肉、玉ねぎ、人参、バター、白胡椒、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、トマトフォンデュ、ウスターソース、粉チーズ、菜種油、塩		
6	木	牛乳	(主食) ごはん 米	813 kcal 33.5 g	
			(副菜) 豚汁 豚肉、玉ねぎ、人参、こんにゃく、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) さばのねぎ風味焼き さばのねぎ風味焼き、菜種油		
			(副菜) 豆腐とひじきの煮物 ひじき、押し豆腐、人参、油揚げ、枝豆、鶏肉、干し椎茸、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節、だし昆布		
7	金	牛乳	(主食) わかめごはん わかめごはん	767 kcal 33.1 g	
			(副菜) かきたま汁 卵、カット豆腐、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		
			(主菜) 照り焼きハンバーグ 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) もやしとチンゲンサイの炒め物 鶏肉、もやし、青梗菜、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、白ワイン、じゃが芋でん粉		
10	月	牛乳	(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、青梗菜、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	844 kcal 28.1 g	
			(主菜) 春巻 春巻、菜種油		
			フルーツポンチ りんご、黄桃、白桃、洋なし、いちごゼリー		
11	火	コーヒーマルック	(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	812 kcal 24.9 g	
			(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、中華ドレッシング		
			清見オレンジ 清見オレンジ		
12	水	牛乳	卒業祝い 献立	(主食) 赤飯 赤飯、塩、菜種油、ごま塩	742 kcal 31.7 g
			(副菜) 沢煮椀 ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、糸かまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油		
			(主菜) 赤魚のすだち醤油焼き 赤魚のすだち醤油漬、菜種油		
			(副菜) れんこんきんぴら さつまいも揚げ、れんこん、こんにゃく、砂糖、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、菜種油、塩		
			さやまっ茶プリン さやまっ茶プリン		
13	木	牛乳	(主食) ごはん 米	744 kcal 29.1 g	
			(副菜) じゃが団子汁 いもち、玉ねぎ、こんにゃく、大根、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、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) 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		
17	月	牛乳	(主食) 子供パンスライス 子供パンスライス	824 kcal 34.5 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) ハムステーキ ポロニアソーセージ、菜種油		
			(副菜) 小松菜のソテー 人参、小松菜、もやし、塩、白胡椒、菜種油、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ		
18	火	牛乳	(主食) ごはん 米	748 kcal 28.1 g	
			(副菜) 野菜椀 ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布		
			(主菜) ポークメンチカツ メンチカツ、菜種油、クラス別ソース		
			(副菜) 昆布の炒め物 鶏肉、人参、油揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油		

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
19	水	(主食) ごはん	米	738 kcal 26.8 g
		(副菜) 大根のみそ汁	大根、長ねぎ、カット豆腐、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) かぶのピリ辛漬け	きゅうり、かぶ、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
21	金	(主食) ごはん	米	700 kcal 29.1 g
		(副菜) とうみょう入りあっさり汁	豚肉、人参、豆苗、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) 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) うどのきんぴら	うど、さつま揚げ、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
24	月	(主食) 焼きそばパン	コッペパンスライス、蒸し中華めん、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、菜種油、白胡椒、ウスターソース、濃厚ソース、塩、コンソメ	786 kcal 34.9 g
		(副菜) ポトフ	鶏肉、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) 白身魚のお茶マヨ焼き	ホキ、マヨネーズ、狭山茶パウダー、オリーブ油、パン粉	
		ヨーグルト	ヨーグルト	

14 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
	773kcal	30.9g	27%	426mg	4.2mg	318μg	0.68mg	0.61mg	29mg	2.9g	6.1g

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。