

中学校 令和7年度 5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	木	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	782 kcal 34.1 g
			(主菜) 狭山茶揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
			(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	
2	金	牛乳	(主食) ごはん	米	808 kcal 35.5 g
			(副菜) 青菜のすまし汁	鶏肉、ほうれん草、型抜きかまぼこ、人参、竹の子、長ねぎ、カット豆腐、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	
			柏もち	柏餅	
7	水	牛乳	(主食) ハヤシライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、菜種油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、濃厚ソース、ウスターソース、赤ワイン、塩、白胡椒、小麦粉、砂糖、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	813 kcal 27.8 g
			(副菜) キャベツのソテー	鶏肉、キャベツ、もやし、ほうれん草、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
8	木	牛乳	(主食) ごはん	米	753 kcal 36.2 g
			(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、油揚げ、もやし、人参、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) 鯖の塩こうじ焼き	鯖塩こうじ漬け、菜種油	
			(副菜) 豚肉と大根の煮物	豚肉、大根、人参、長ねぎ、さつま揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、かつお節	
9	金	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	873 kcal 36.2 g
			(副菜) ポテトのイタリアン風煮	豚肉、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	
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
12	月	牛乳	(主食) ごはん	米	764 kcal 31.7 g
			(副菜) 豆乳仕立ての野菜汁	鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、じゃが芋、長ねぎ、えのきたけ、油揚げ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、菜種油	
			(主菜) いわしの生姜煮	いわしの生姜煮	
			(副菜) 変わりさんぴら	さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
13	火	牛乳	(主食) ごはん	米	752 kcal 25.6 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、小松菜、人参、キャベツ、もやし、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	
			(主菜) 春巻	春巻、菜種油	
15	木	コーヒーマル	(主食) ツイストパン	ツイストパン	821 kcal 30.2 g
			(副菜) 野菜のチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、砂糖、コーンペースト、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、脱脂粉乳	
			(主菜) ハムステーキ	ポロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) アスパラガスのサラダ	キャベツ、人参、アスパラガス、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
16	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	735 kcal 31.3 g
			(副菜) 大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、カット豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) 貝だくさん卵焼き	貝だくさん卵焼き	
			(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、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、菜種油、かつお節	
19	月	牛乳	(主食) ごはん	米	726 kcal 31.6 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、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) カレイの照りあげ	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) あっさり和え	小松菜、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、清酒	
20	火	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	763 kcal 30.6 g
			(副菜) 玉ねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、さやいんげん、白胡椒、塩、オニオンパウダー、コンソメ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 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) 野菜のソテー	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
21	水	牛乳	(主食) ごはん	米	789 kcal 30.2 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、キャベツ、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	
			(主菜) ビビンバ	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、清酒、じゃが芋でん粉	
			アセロラゼリー	アセロラゼリー	

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
22	木	牛乳	(主食) 狭山茶炊き込みごはん	米、もち米、狭山茶パウダー、狭山茶、豚肉、菜種油、人参、油揚げ、かつお節、清酒、塩、しょうゆ、砂糖	790 kcal 32.9 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	
			(主菜) 鶏の天ぷら	鶏肉、根生姜、しょうゆ、清酒、小麦粉、菜種油	
			(副菜) 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	
23	金	牛乳	(主食) ごはん	米	753 kcal 33.9 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、菜種油	
			(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	
26	月	牛乳	(主食) タンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	857 kcal 32.3 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	
			フルーツポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、マスカットゼリー	
27	火	牛乳	(主食) ごはん	米	763 kcal 33.2 g
			(副菜) 小松菜のみそ汁	小松菜、もやし、油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) 豚肉のおろし丼の具	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、大根、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、じゃが芋でん粉、一味唐辛子、塩	
			(副菜) わかめときゅうりのサラダ	わかめ、きゅうり、コーン、人参、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
28	水	牛乳	(主食) ごはん	米	788 kcal 29.4 g
			(副菜) じゃが団子汁	いももち、人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(主菜) さばの幽庵焼き	さばの幽庵漬け、菜種油	
			(副菜) 糸こんにゃくの甘辛炒め	根生姜、豚肉、人参、こんにゃく、小松菜、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油、じゃが芋でん粉	
29	木	牛乳	(主食) ナン	ナン	734 kcal 32.9 g
			(副菜) 野菜ときのこのスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しめじ、じゃが芋、白胡椒、塩、コンソメ、鶏がら、菜種油、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ドライカレー	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、菜種油、塩、カレー粉、砂糖、しょうゆ、濃厚ソース、コンソメ、白胡椒、赤ワイン、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉	
			(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	
30	金	牛乳	(主食) ごはん	米	805 kcal 30.7 g
			(副菜) 根菜のあっさり汁	鶏肉、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ、大根、カット豆腐、だし昆布、かつお節、塩、しょうゆ、みりん、清酒、菜種油	
			(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) ひじきの炒め煮	ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	

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
	783kcal	31.9g	30%	412mg	4mg	316μg	0.73mg	0.6mg	32mg	3g	6.1g