

中学校 令和7年度 6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	牛乳	(主食) ごはん	米	790 kcal 33.7 g
			(副菜) わかめのみそ汁	わかめ、大根、玉ねぎ、長ねぎ、人参、カット豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(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	
			豆乳パンナコッタ	豆乳パンナコッタ	
3	火	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	878 kcal 25.6 g
			(副菜) キャロットポタージュ	ベーコン、人参、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、菜種油、小麦粉、牛乳、塩、白胡椒、砂糖、白ワイン、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(副菜) 南瓜コロッケ	南瓜コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、人参、菜種油、塩、白胡椒、砂糖、穀物酢、バジル、玉ねぎ	
4	水	牛乳	(主食) ごはん	米	777 kcal 27.5 g
			(副菜) すいとん	すいとん、豚肉、大根、青梗菜、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節	
			(主菜) キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 変わりきんぴら	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	
5	木	牛乳	(主食) ごはん	米	717 kcal 26.3 g
			(副菜) 野菜のスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) ガパオライスの具	豚肉、玉ねぎ、竹の子、ピーマン、赤ピーマン、バジル、にんにく、しょうゆ、トウバンジャン、砂糖、白胡椒、オイスターソース、ごま油、ナンプラー、菜種油、塩、じゃが芋でん粉	
			(副菜) じゃがいものマヨネーズ炒め	じゃが芋、人参、まぐろフレーク油漬け、塩、白胡椒、ノンエッグマヨネーズ、菜種油	
かみかみ献立			(主食) 大豆入りひじきごはん	米、もち米、鶏肉、人参、ごぼう、大豆、ひじき、清酒、菜種油、しょうゆ、塩、砂糖、かつお節	754 kcal 32.9 g
6	金	牛乳	(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) さわらの竜田揚げ	鯖の竜田揚げ、菜種油	
			(副菜) きゅうりのピリ辛漬け	きゅうり、大根、人参、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
9	月	牛乳	(主食) ごはん	米	799 kcal 25.6 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、青梗菜、トック、鶏がら、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主菜) 八宝菜	豚肉、うすらの卵、なると、根生姜、竹の子、玉ねぎ、人参、干し椎茸、キャベツ、塩、じゃが芋でん粉、清酒、しょうゆ、菜種油	
			アセロラ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし、アセロラゼリー	
10	火	牛乳	(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	800 kcal 36.2 g
			(主菜) 狭山茶揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
			(副菜) 小松菜の炒め物	豚肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、人参、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	
11	水	牛乳	(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	796 kcal 26.2 g
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	鶏肉、キャベツ、人参、コーン、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			ひんやりヨーグルト	ヨーグルト	
16	月	牛乳	(主食) ごはん	米	716 kcal 28.4 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、干し椎茸、もやし、春雨、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、菜種油、塩、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、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、ローリエの葉	
17	火	牛乳	(主食) 山型食パン	山型食パン	817 kcal 33.3 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、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) キャベツとベーコンのソテー	ベーコン、キャベツ、人参、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
			りんごジャム	りんごジャム	
18	水	牛乳	(主食) ごはん	米	749 kcal 32.8 g
			(副菜) 具だくさんみそ汁	玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、干し椎茸、カット豆腐、油揚げ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(主菜) じゃがいものそぼろ煮	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、こんにゃく、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、菜種油、かつお節	
			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	
19	木	牛乳	(主食) ごはん	米	783 kcal 31.8 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) さばの西京焼き	さばの西京漬け、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	

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
20	金	コーヒーマイルク	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	801 kcal 29.3 g
			(副菜) 玉ねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、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) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、小松菜、人参、コーン、中華ドレッシング	
23	月	牛乳	(主食) ごはん	米	743 kcal 29.5 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、じゃが芋、こんにゃく、油揚げ、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) あじ磯辺フライ	あじ磯辺フライ、菜種油	
			(副菜) 切干大根の五目煮	切干大根、人参、焼き竹輪、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節	
24	火	牛乳	(主食) ごはん	米	736 kcal 31.4 g
			(副菜) ワンタンスープ	鶏肉、ワンタン皮、玉ねぎ、人参、もやし、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	
			(主菜) 豚キムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			メロン	メロン	
25	水	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、人参、キャベツ、長ねぎ、なると、竹の子、菜種油、しょうゆ、塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	785 kcal 32.0 g
			(主菜) しゅうまい（2）	しゅうまい	
			(副菜) 三色ナムル	小松菜、もやし、人参、ごま、トウバンジャン、みりん、しょうゆ、ごま油、砂糖	
26	木	牛乳	(主食) ごはん	米	721 kcal 26.6 g
			(副菜) ABCスープ	鶏肉、ABCマカロニ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、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) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング	
27	金	牛乳	(主食) ごはん	米	738 kcal 31.2 g
			(副菜) なすのみそ汁	なす、玉ねぎ、人参、長ねぎ、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) ホキのごまだれかけ	ホキでん粉付き、菜種油、すりごま、砂糖、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 大豆とひじきの煮物	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節	
30	月	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	783 kcal 26.9 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、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	
			(主菜) オムレツのデミグラスソースかけ	プレーンオムレツ、菜種油、デミグラスソース、ケチャップ、玉ねぎ、砂糖、赤ワイン	
			(副菜) フレンチサラダ	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	

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
	773kcal	29.9g	29%	416mg	4.6mg	271μg	0.71mg	0.57mg	28mg	3g	5.8g

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。