

中学校 令和7年度10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	水	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、キャベツ、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	784 kcal 26.5 g
			(主菜) 春巻	春巻、菜種油	
			(副菜) 野菜とわかめのサラダ	大根、きゅうり、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
2	木	牛乳	(主食) ごはん	米	705 kcal 33.1 g
			(副菜) けんちん汁	大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 鮭のかぼちゃ味噌焼き	鮭南瓜味噌漬け、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	
3	金	牛乳	(主食) さつまいもごはん	米、もち米、鶏肉、さつまいも、しめじ、清酒、菜種油、みりん、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布	815 kcal 34.7 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) うさぎ型ハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 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	
			お月見ゼリー	お月見ゼリー	
6	月	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	869 kcal 30.5 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、菜種油、牛乳、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) カレーコロッケ	カレーコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
			(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	
			スライスチーズ	スライスチーズ	
7	火	牛乳	(主食) ごはん	米	755 kcal 30.5 g
			(副菜) 貝だくさんみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、大根、カット豆腐、人参、干し椎茸、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ	
			(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	
			みかん	みかん	
8	水	牛乳	(主食) ごはん	米	702 kcal 30.7 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、小松菜、人参、白菜、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) 豚肉のスタミナ炒め	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
9	木	牛乳	(主食) ごはん	米	742 kcal 34.4 g
			(副菜) チンゲンサイのみそ汁	青梗菜、カット豆腐、玉ねぎ、えのきだけ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) さんまの塩焼き	さんま一塩、菜種油	
			(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	
10	金	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	812 kcal 26.5 g
			(主菜) チキンカツ	チキンカツ、菜種油	
			(副菜) れんこんサラダ	れんこん、キャベツ、人参、きゅうり、ごま、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒	
14	火	牛乳	(主食) ごはん	米	784 kcal 31.5 g
			(副菜) かぼちゃのみそ汁	南瓜、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、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、ごま、塩	
			みかんゼリー	みかんゼリー	
15	水	牛乳	(主食) スパゲッティミートソース	ゆでスパゲッティ、にんにく、豚肉、セロリ、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダストマト、ウスターソース、砂糖、塩、白胡椒、小麦粉、バター、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	766 kcal 31.5 g
			(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	
			(副菜) じゃがいものソテー	じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、白ワイン	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
16	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	708 kcal 29.1 g
			(副菜) なめこ汁	なめこ、カット豆腐、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) 貝だくさん卵焼き	貝だくさん卵焼き	
			(副菜) かぶのどろどろ煮	豚肉、砂糖、みりん、根生姜、しょうゆ、かぶ、人参、じゃが芋でん粉、菜種油、清酒、かつお節	
17	金	牛乳	(主食) ホットドック	コッパパンスライス、ウインナーソーセージ、菜種油、ケチャップ、砂糖、濃厚ソース、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	872 kcal 30.9 g
			(副菜) 秋のシチュー	鶏肉、さつまいも、しめじ、玉ねぎ、人参、菜種油、白ワイン、塩、白胡椒、砂糖、生クリーム、牛乳、脱脂粉乳、小麦粉、鶏がら、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	

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
20	月	牛乳	(主食) ごはん	米	789 kcal 28.9 g
			(副菜) 豆乳仕立ての野菜汁	さつまいも、白菜、ごぼう、大根、こんにゃく、豚肉、油揚げ、人参、長ねぎ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、菜種油	
			(主菜) ぶりのおろしソース	鱈竜田揚げ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、穀物酢、砂糖	
			(副菜) 胡麻和え	小松菜、人参、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖	
21	火	牛乳	(主食) ごはん	米	754 kcal 26.3 g
			(副菜) 中華風コンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、コーンペースト、コーン、卵、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉、鶏がら、ローリエの葉、根生姜	
			(主菜) マーボーなす	なす、豚肉、長ねぎ、人参、干し椎茸、にら、根生姜、にんにく、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	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
22	水	牛乳	(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、小松菜、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	870 kcal 26.4 g
			(副菜) 大学芋	さつまいも、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、黒ごま	
			(副菜) 大根のピリ辛漬け	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	木	牛乳	(主食) ごはん	米	714 kcal 28.9 g
			(副菜) かぶのみそ汁	かぶ、小松菜、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) 豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 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	
24	金	牛乳	(主食) ガーリックフランスパン	ガーリックフランスパン	725 kcal 25.3 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、白菜、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) スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ、菜種油、クラス別ケチャップ	
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	キャベツ、コーン、ウインナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒	
27	月	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	887 kcal 25.5 g
			(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
			手作り チョコチップクッキー	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、菜種油、砂糖、卵、チョコレート	
28	火	牛乳	(主食) ごはん	米	754 kcal 30.2 g
			(副菜) せんべい汁	鶏肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、かやき煎餅、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 鯖の味噌煮	鯖の味噌煮	
			(副菜) 鶏肉とれんこんの炒め物	鶏肉、れんこん、菜種油、しょうゆ、清酒、みりん、砂糖、塩	
29	水	牛乳	(主食) チキンライスの クリームソースかけ	チキンライス、しめじ、豚肉、人参、玉ねぎ、牛乳、脱脂粉乳、小麦粉、菜種油、白ワイン、塩、砂糖、白胡椒、鶏がら、生クリーム、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	905 kcal 26.7 g
			(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	
			かぼちゃプリンタルト	かぼちゃプリンタルト	
30	木	牛乳	(主食) ごはん	米	725 kcal 29.2 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、カット豆腐、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、里芋、かつお節、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) たらの野菜あんかけ	たらでん粉付き、菜種油、玉ねぎ、人参、えのきたけ、砂糖、しょうゆ、みりん、清酒、塩、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 即席漬け	かぶ、きゅうり、塩、しょうゆ、かつお節	
31	金	飲むヨーグルト	(主食) ツイストパン	ツイストパン	786 kcal 29.8 g
			(副菜) ポトフ	豚肉、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) 鶏肉のオレンジステーキ	鶏肉、清酒、しょうゆ、にんにく、根生姜、マーマレード、白ワイン、塩、砂糖、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) マカロニのトマトソテー	シェルマカロニ、ベーコン、玉ねぎ、人参、菜種油、ダイストマト、ケチャップ、砂糖、塩、白胡椒、コンソメ	

22 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	29.4g	30%	420mg	5.1mg	278μg	0.68mg	0.59mg	36mg	2.9g	6.3g

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。