

中学校 令和7年度11月献立表

狹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
4	火	牛乳	(主食) ごはん	米	756 kcal 28.9 g
			(副菜) 春雨のスープ	鶏肉、人参、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) マーポー豆腐	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、こま油、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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
5	水	牛乳	広島献立 (主食) わかめごはん	わかめごはん	799 kcal 29.2 g
			(副菜) 吳汁	鶏肉、菜種油、人参、大根、油揚げ、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) がんす	がんす、菜種油	
			広島レモンポンチ	りんご、黄桃、白桃、洋なし、広島レモンゼリー、マスカットゼリー	
6	木	コーヒー ミルク	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	778 kcal 30.0 g
			(副菜) きのこのクリームスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきだけ、しめじ、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、砂糖、コンソメ、菜種油、脱脂粉乳、小麦粉、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) ハムステーキ	ボロニアソーセージ、菜種油	
			(副菜) かぶのサラダ	かぶ、きゅうり、人参、イタリアンドレッシング	
7	金	牛乳	(主食) ごはん	米	715 kcal 32.2 g
			(副菜) すまし汁	鶏肉、人参、竹の子、押し豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
			東松山やきとり (豚) 丼の具 ★東松山市	豚肉、にんにく、根生姜、すりおろしりんご、長ねぎ、白みそ、トウバンジャン、砂糖、清酒、こま油、ごま、塩	
			(副菜) ほうれん草のおひたし	ほうれん草、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
10	月	牛乳	関西献立 (主食) 茶飯	茶飯	726 kcal 32.0 g
			(主菜) 姫路おでん	大根、人参、じゃが芋、いわしつみれ、さつま揚げ、焼き竹輪、こんにゃく、かつお節、塩、しょうゆ、清酒、みりん、根生姜	
			(副菜) ねぎ焼き	ねぎ焼き、菜種油、クラス別ソース	
			グレープゼリー	グレープゼリー	
11	火	牛乳	沖縄献立 (主食) ごはん	米	711 kcal 28.4 g
			(副菜) もずく汁	大根、人参、長ねぎ、小松菜、もずく、赤みそ、かつお節	
			(主菜) タコスマート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ダイストマト、しょうゆ、清酒、ケチャップ、粉チーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、コンソメ、チリパウダー、白胡椒、塩	
			(副菜) パリパリサラダ	ちやーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
12	水	牛乳	(主食) 狹山茶クリーム ★狭山市	ゆでスパゲッティ、ベーコン、鶏肉、菜種油、玉ねぎ、人参、ほうれん草、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、牛乳、生クリーム、粉チーズ、小麦粉、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、狭山茶パウダー、コンソメ	843 kcal 34.3 g
			(副菜) 鶏肉のから揚げ	鶏肉、根生姜、にんにく、清酒、しょうゆ、じゃが芋でん粉、菜種油	
			(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、枝豆、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
			(主食) ごはん(狭山市産)	米	
13	木	牛乳	(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	753 kcal 29.8 g
			(主菜) さばの幽庵焼き	さばの幽庵漬け、菜種油	
			(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	
			(主食) きな粉揚げパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	
17	月	牛乳	(副菜) ミネストローネ	豚肉、ベーコン、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、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	818 kcal 32.2 g
			(主菜) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(主食) ごはん	米	
			(副菜) ジャガ団子汁	いももち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節	
18	火	牛乳	(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	763 kcal 32.3 g
			(副菜) ゆずの香和え	大根、小松菜、白菜、穀物酢、砂糖、しょうゆ、ゆず果汁、菜種油、塩、清酒	
			(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	
			(副菜) みそポテト ★秩父市	じゃが芋、小麦粉、菜種油、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん	
19	水	牛乳	(副菜) 糸こんにゃくの甘辛炒め	豚肉、根生姜、人参、こんにゃく、小松菜、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま油	858 kcal 31.2 g
			(主食) ごはん	米	
			(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、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) 根菜入りつくね	根菜入りつくね、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
20	木	牛乳	(副菜) しゃくし菜ごはんの具 ★秩父市	しゃくし菜漬、ちりめんじゃこ、ごま、人参、油揚げ、みりん、しょうゆ、菜種油、ごま油	705 kcal 27.9 g
			(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	
			(副菜) キャベツとコーンのソテー	キャベツ、コーン、人参、ウインナーソーセージ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、じゃが芋でん粉	
			さやまっ茶プリン ★狭山市	さやまっ茶プリン	
21	金	牛乳			782 kcal 25.2 g

日	曜		献立名	食品名								エネルギー たんぱく質	
25	火	牛乳	(主食) ごはん(狹山市産)	米								730 kcal 28.8 g	
			(副菜) さつまいものみそ汁	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ									
			(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									
			りんご	りんご、塩									
26	水	牛乳	(主食) ごぼうと挽肉の 炊き込み御飯	米、もち米、豚肉、ごぼう、人参、かつお節、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒								723 kcal 26.5 g	
			(副菜) 高野豆腐のみそ汁	小松菜、もやし、大根、長ねぎ、凍り豆腐、赤みそ、白みそ、かつお節									
			(副菜) 里芋コロッケ ★狹山市	里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース									
27	木	牛乳	(副菜) 茎若布のピリ辛炒め	茎わかめ、さつま揚げ、こんにゃく、かつお節、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん、トウバンジャン								909 kcal 29.1 g	
			(主食) パターロール	パターロール									
			(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、脱脂粉乳									
			(主菜) チキンナゲット(3)	チキンナゲット、菜種油									
28	金	牛乳	(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								809 kcal 33.6 g	
			(主食) ごはん	米									
			(副菜) だまこ餅汁	だまこ餅、鶏肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、しめじ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油									
			(主菜) あぶたま丼の具	焼き竹輪、玉ねぎ、油揚げ、さやいんげん、仙台麸、しらたき、卵、かつお節、だし昆布、砂糖、しょうゆ、みりん									
東北献立			みかん	みかん									

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
	775kcal	30.1g	30%	403mg	4.3mg	276μg	0.68mg	0.6mg	42mg	3.1g	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らってください。

※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（アレルゲン）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。