

中学校 令和7年度 1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 |
|----|---|---------|------------------|---|--------------------|
| 9 | 金 | 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、小松菜、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 | 863 kcal 32.6 g |
| | | | (主菜) 狭山茶揚げ | 笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油 | |
| | | | 白玉ぜんざい | 団子、小豆、砂糖、塩 | |
| 13 | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 716 kcal 26.2 g |
| | | | (副菜) じゃが団子汁 | いもち、玉ねぎ、こんにゃく、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節 | |
| | | | (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) 大根のピリ辛漬け | 人参、大根、青梗菜、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩 | |
| 14 | 水 | 牛乳 | (主食) はちみつパン | はちみつパン | 826 kcal 30.6 g |
| | | | (副菜) 白菜のクリーム煮 | 豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、牛乳、菜種油、白胡椒、白ワイン、小麦粉、塩、脱脂粉乳、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、砂糖 | |
| | | | (主菜) オムレツのトマトソース | ブレンオムレツ、菜種油、ケチャップ、ダイストマト、濃厚ソース、砂糖、塩、白胡椒、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、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング | |
| 15 | 木 | 牛乳 | (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 | 760 kcal 24.6 g |
| | | | (副菜) コーンのソテー | キャベツ、コーン、ウイナーソーセージ、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉 | |
| | | | いよかんゼリー | いよかんゼリー | |
| 16 | 金 | 飲むヨーグルト | (主食) 子供パンスライス | 子供パンスライス | 723 kcal 27.0 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) 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) 大根サラダ | 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 | |
| 19 | 月 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 725 kcal 26.7 g |
| | | | (副菜) 中華風コーンスープ | 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) マーボー豆腐 | カット豆腐、豚肉、長ねぎ、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、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、人参、ローリエの葉 | |
| | | | (副菜) 三色ナムル | 小松菜、もやし、人参、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、トウバンジャン | |
| 20 | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 731 kcal 26.4 g |
| | | | (副菜) こづゆ | 帆立貝柱フレーク、人参、こんにゃく、竹の子、里芋、ほうれん草、干し椎茸、豆豉、しょうゆ、塩、清酒、かつお節、だし昆布 | |
| | | | (主菜) ぶりキャベツカツ | ぶりキャベツカツ、菜種油、クラス別ソース | |
| | | | (副菜) 五目うの花 | 鶏肉、人参、ごぼう、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、菜種油、かつお節、だし昆布、おから、豆乳 | |
| 21 | 水 | 牛乳 | (主食) ツイストパン | ツイストパン | 822 kcal 32.5 g |
| | | | (副菜) シータのスープ | 豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃが芋、トマトピューレ、ダイストマト、濃厚ソース、ケチャップ、塩、白胡椒、砂糖、菜種油、赤ワイン、コンソメ、小麦粉、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉 | |
| | | | (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) 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 | |
| 22 | 木 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 724 kcal 34.5 g |
| | | | (副菜) じゃがいものみそ汁 | じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、赤みそ、白みそ | |
| | | | (主菜) 親子煮 | 鶏肉、玉ねぎ、人参、かまぼこ、しらたき、卵、砂糖、清酒、しょうゆ、菜種油、かつお節 | |
| | | | (副菜) 昆布の炒め物 | 豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油 | |
| 23 | 金 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 780 kcal 37.1 g |
| | | | (副菜) 呉汁 | 鶏肉、人参、大根、油揚げ、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、ごぼう、豆乳、菜種油、白みそ、赤みそ、かつお節 | |
| | | | (主菜) あじのさんが焼き | あじさんが焼き、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、根生姜 | |
| | | | (副菜) 高野豆腐の炒め物 | 豚肉、凍り豆腐、長ねぎ、小松菜、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 | |
| 26 | 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 | 849 kcal 30.7 g |
| | | | (主菜) 蒸し餃子(2) | 餃子 | |
| | | | フルーツ杏仁 | 杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし | |
| 27 | 火 | 牛乳 | (主食) 高菜炊き込みご飯 | 米、もち米、豚肉、人参、長ねぎ、高菜漬、清酒、しょうゆ、砂糖、オイスターソース、根生姜、ごま油、菜種油 | 706 kcal 30.9 g |
| | | | (副菜) けんちん汁 | 大根、人参、里芋、ごぼう、長ねぎ、押し豆腐、こんにゃく、小松菜、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布 | |
| | | | (主菜) さわらの竜田揚げ | さわらのでん粉付き、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉 | |
| 28 | 水 | 牛乳 | (主食) ポークストロガノフ | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、菜種油、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ、赤ワイン、塩、白胡椒、コンソメ、砂糖、生クリーム、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉 | 826 kcal 29.2 g |
| | | | (副菜) ホットチキンサラダ | 鶏肉、キャベツ、コーン、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング | |
| | | | ヨーグルト | ヨーグルト | |

| 日 | 曜 | | 献立名 | 食品名 | エネルギーたんぱく質 |
|----|---|----|---------------|--|--------------------|
| 29 | 木 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 736 kcal 32.8 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 | |
| | | | (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、菜種油、かつお節、だし昆布 | |
| | | | 手作りかつおふりかけ | 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 | |
| 30 | 金 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 712 kcal 30.2 g |
| | | | (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) にしんの照り焼き | にしんの照り焼き、菜種油 | |
| | | | (副菜) 青菜の煮びたし | 小松菜、白菜、人参、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、塩 | |

| | | | | | | | | | | | |
|------|---------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|------|
| 15 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 |
| | 767kcal | 30.1g | 28% | 405mg | 5.2mg | 272μg | 0.66mg | 0.58mg | 30mg | 29g | 6.5g |

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。