

# 中学校 令和7年度 1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
9	金	牛乳	(生食) 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
			鏡開き 献立	(副菜) 狹山茶揚げ	
			白玉ぜんざい	団子、小豆、砂糖、塩	
13	火	牛乳	(生食) ごはん	米	716 kcal 26.2 g
			(副菜) じゃが団子汁	いももち、玉ねぎ、こんにゃく、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節	
			(生菜) 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	
14	水	牛乳	(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	826 kcal 30.6 g
			(生食) はちみつパン	はちみつパン	
			(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	
15	木	牛乳	(生菜) オムレツのトマトソース	ブレーンオムレツ、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	760 kcal 24.6 g
			(副菜) パリパリサラダ	チャーメン、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
			(生食) 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、力	
16	金	飲むヨーグルト	(副菜) コーンのソテー	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	723 kcal 27.0 g
			いよかんゼリー	キャベツ、コーン、ワインソースセージ、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、じゃが芋でん粉	
			(生食) 子供パンスライス	いよかんゼリー	
19	月	牛乳	(副菜) 野菜ときのこのスープ	子供パンスライス	725 kcal 26.7 g
			(生食) ハンバーグ	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきだけ、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	
			(副菜) 大根サラダ	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	
20	火	牛乳	(生食) ごはん	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	731 kcal 26.4 g
			(副菜) 中華風コーンスープ	(生食) ごはん	
			(副菜) マーポー豆腐	米	
21	水	牛乳	(副菜) 三色ナムル	鶏肉、玉ねぎ、人参、えのきだけ、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	722 kcal 32.5 g
			(生食) ごはん	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) ピリキヤベツカツ	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	
22	木	牛乳	(副菜) 五目うの花	(生食) ごはん	724 kcal 34.5 g
			(生食) 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、豆麩、しょうゆ、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(副菜) ピリキヤベツカツ	(副菜) 五目うの花	
23	金	牛乳	(副菜) フレンチサラダ	(生食) ごはん	780 kcal 37.1 g
			(生食) ごはん	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) あじのさんのが焼き	キヤベツ、人参、きゅうり、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
26	月	牛乳	(副菜) 高野豆腐の炒め物	(生食) ごはん	849 kcal 30.7 g
			(副菜) 吳汁	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	
			(生食) 親子煮	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	
27	火	牛乳	(副菜) 昆布の炒め物	(副菜) 高野豆腐の炒め物	706 kcal 30.9 g
			(生食) みそラーメン	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
			(副菜) 蒸し餃子(2)	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	
28	水	牛乳	(副菜) フルーツ杏仁	(副菜) けんちん汁	826 kcal 29.2 g
			(生食) 高菜炊き込みご飯	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	
			(副菜) 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	
			(生食) ポークストロガノフ	(副菜) ホットチキンサラダ	
			(副菜) ヨーグルト	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	
			(副菜) ヨーグルト	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	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
29	木	(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	
		手作りかつおぶりかけ	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	(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、えのきだけ、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	2.9g	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。