

中学校 令和7年度 3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	(主食) ごはん	米	703 kcal 27.9 g
		(副菜) お祝いすまし汁	鶏肉、人参、竹の子、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油	
		(主食) 花型ハンバーグ	花型ハンバーグ、菜種油、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
		(副菜) 即席漬け	かぶ、きゅうり、人参、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
		(デザート) さやまっ茶プリン	さやまっ茶プリン	
3	火	(主食) 狭山茶揚げパン	ツイストパン、菜種油、狭山茶パウダー、きな粉、砂糖、塩	801 kcal 28.4 g
		(主食) 肉団子のスープ	鶏団子、白菜、人参、しめじ、玉ねぎ、小松菜、塩、白胡椒、清酒、しょうゆ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
		(副菜) シャーマンポテト	じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン	
		(デザート) ヨーグルト	ヨーグルト	
4	水	(主食) ごはん	米	733 kcal 26.6 g
		(副菜) かぶのみそ汁	かぶ、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節	
		(主食) 鯖のみぞれ煮	さばのみぞれ煮	
		(副菜) 白菜のごま酢和え	白菜、人参、きゅうり、すりごま、穀物酢、砂糖、しょうゆ、清酒、菜種油、塩	
		(デザート) モチクリームパニラ	モチクリームパニラ	
5	木	(主食) ごはん	米	727 kcal 30.9 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	
		(主食) 豚キムチ	豚肉、清酒、白菜キムチ、にら、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
		(デザート) いちご(3)	いちご	
6	金	(主食) タンメン	ホット中華めん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、根生姜、塩、清酒、白胡椒、しょうゆ、ごま油、菜種油、鶏がら、長ねぎ、ローリエの葉	805 kcal 25.3 g
		(主食) 春巻	春巻、菜種油	
		(デザート) フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
9	月	(主食) ごはん	米	765 kcal 31.2 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、わかめ、赤みそ、白みそ、かつお節	
		(主食) すき焼き風煮	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、人参、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節	
		(副菜) 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	
10	火	(デザート) いちごとみかんのゼリー	いちごとみかんの2色ゼリー	791 kcal 30.5 g
		(主食) 赤飯	赤飯、塩、菜種油、ごま塩	
		(副菜) めで鯛つみれの祝い汁	真ダイ入りつみれ、大根、人参、干し椎茸、糸みつば、こんにゃく、根生姜、みりん、清酒、しょうゆ、塩、かつお節、だし昆布	
		(主食) 鶏肉のみそ焼き	鶏肉、砂糖、清酒、みりん、赤みそ、しょうゆ、菜種油	
		(副菜) うどのきんぴら	うど、さつま揚げ、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
11	水	(主食) クロワッサン	クロワッサン	802 kcal 21.6 g
		(副菜) ポトフ	豚肉、ウインナーソーセージ、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	
		(主食) カニクリームコロッケ	カニクリームコロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
12	木	(デザート) いちごのクレープ	いちごのクレープ	873 kcal 29.6 g
		(主食) カレー南蛮うどん	地粉うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ、小松菜、人参、長ねぎ、しょうゆ、みりん、菜種油、一味唐辛子、カレー粉、清酒、塩、砂糖、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
		(副菜) みそポテト	じゃが芋、小麦粉、菜種油、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん	
		(副菜) れんこんとこんにゃくの炒め物	れんこん、こんにゃく、ごま油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、ごま	
16	月	(主食) ごはん	米	700 kcal 26.5 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、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
		(主食) たらのごまみそだれかけ	たらでん粉付き、菜種油、赤みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
		(副菜) 磯の香和え	ほうれん草、もやし、人参、えのきたけ、しょうゆ、みりん、焼きのり、塩	
17	火	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	875 kcal 36.4 g
		(副菜) きのこのチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、砂糖、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、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	
		(主食) 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) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、きゅうり、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
18	水	(主食) ごはん	米	703 kcal 29.2 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	
		(主食) 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) 胡麻和え	ほうれん草、キャベツ、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
19	木	(主食) ごはん	米	749 kcal 37.1 g
		(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、じゃが芋、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒、かつお節	
		(主食) 鮭の塩焼き	さけ切身、菜種油	
		(副菜) 高野豆腐の炒め物	鶏肉、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	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
23	月	(主食) わかめごはん	わかめごはん	736 kcal 23.3 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	
		(注菜) ポークメンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
		(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	
24	火	(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	744 kcal 24.9 g
		(副菜) ブロッコリーサラダ	キャベツ、ブロッコリー、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
		しらぬい	しらぬい	

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	28.6g	29%	410mg	5mg	253μg	0.61mg	0.56mg	41mg	3.1g	7g

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。