

中学校 令和8年度 6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	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	800 kcal 26.9 g
			(副菜) 野菜ソテー	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、白ワイン	
			型抜きチーズ	プロセスチーズ	
2	火	牛乳	(主食) ごはん	米	725 kcal 26.8 g
			(副菜) トマトコンソメスープ	肉団子、玉ねぎ、人参、セロリ、キャベツ、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、バジル、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 照り焼きチキン	鶏肉、塩、白胡椒、清酒、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) わかめのサラダ	きゅうり、大根、わかめ、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、白胡椒	
3	水	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、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	761 kcal 30.5 g
			(主菜) キャベツ入りつくね	キャベツ入りつくね、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、ウスターソース、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(副菜) きゅうりのピリ辛漬け	きゅうり、かぶ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩	
4	木	牛乳	(主食) ごはん	米	758 kcal 28.6 g
			(副菜) かみかみ根菜汁	豚肉、こんにゃく、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、小松菜、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主菜) いかメンチカツ	いかメンチカツ、菜種油	
			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	
5	金	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	733 kcal 33.5 g
			(副菜) 野菜味噌汁	菜種油、鶏肉、ごぼう、人参、えのきだけ、玉ねぎ、カット豆腐、長ねぎ、小松菜、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) さわらの春香焼き	さわらの春香漬け、菜種油	
			(副菜) 切干大根の五目煮	豚肉、切干大根、油揚げ、人参、焼き竹輪、干し椎茸、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節	
10	水	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	871 kcal 33.3 g
			(副菜) サーモンチャウダー	鮭ボール、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、砂糖、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜、脱脂粉乳、粉チーズ	
			(主菜) ハンバーグのケチャップソースかけ	ハンバーグ、菜種油、ケチャップ、濃厚ソース、砂糖、玉ねぎ	
			(副菜) アスパラサラダ	アスパラガス、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
11	木	牛乳	(主食) ごはん	米	739 kcal 31.3 g
			(副菜) ポソレスープ	鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、いんげん豆、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、レモン果汁	
			(主菜) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、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) 水菜サラダ	水菜、大根、人参、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
12	金	牛乳	(主食) ジャンバラヤ	米、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、セロリ、ダイストマト、トマトフォンデュ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、根生姜、赤ワイン、ケチャップ、カレー粉、チリパウダー、パプリカ、白胡椒、塩、菜種油、鶏がら、人参、長ねぎ、ローリエの葉	753 kcal 22.2 g
			(副菜) 野菜スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) かぼちゃコロッケ	南瓜のコロッケ、菜種油	
			(副菜) 小松菜サラダ	小松菜、もやし、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
15	月	牛乳	(主食) ライスボールパン	ライスボールパン	748 kcal 36.8 g
			(副菜) オッジャ	卵、鶏肉、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ダイストマト、ケチャップ、白胡椒、塩、砂糖、菜種油、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、コンソメ、じゃが芋でん粉、パプリカ、チリパウダー、粉チーズ	
			(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) ベジタブルソテー	人参、コーン、いんげん、ベーコン、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
16	火	牛乳	(主食) うま塩ラーメン	ホット中華めん、にんにく、鶏肉、なると、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきだけ、わかめ、小松菜、長ねぎ、しょうゆ、塩、みりん、砂糖、白胡椒、ごま油、ごま、かつお節、だし昆布、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	820 kcal 30.9 g
			(主菜) しゅうまい(2)	しゅうまい、菜種油	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
17	水	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	743 kcal 28.1 g
			(副菜) ペイザンヌスープ	ベーコン、玉ねぎ、セロリ、人参、エリンギ、じゃが芋、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 鶏肉のラタトゥイユソースかけ	鶏肉、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油、にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、赤ピーマン、ダイストマト、トマトピューレ、ケチャップ、濃厚ソース、コンソメ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(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	
18	木	牛乳	(主食) ごはん	米	730 kcal 32.2 g
			(副菜) なすのみそ汁	なす、玉ねぎ、えのきだけ、カット豆腐、油揚げ、さやいんげん、白みそ、赤みそ、かつお節	
			(主菜) モウカの紀州竜田揚げ	モウカ紀州竜田、菜種油	
			(副菜) ひじきの彩り煮	豚肉、ひじき、さつま揚げ、人参、コーン、干し椎茸、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節	

日	曜		献立名	食品名	エネルギー たんぱく質
19	金	牛乳	(主食) ごはん	米	759 kcal 30.3 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、トック、鶏がら、ローリエの葉、しょうゆ、塩、白胡椒	
			(主菜) ビビンバ	豚肉、人参、大豆もやし、小松菜、にんにく、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま	
			さやまっ茶プリン	さやまっ茶プリン	
22	月	牛乳	(主食) ごはん	米	746 kcal 28.4 g
			(副菜) トマトのスープ	鶏肉、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、じゃが芋、トマトピューレ、ダイストマト、ケチャップ、赤ワイン、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、砂糖、ウスターソース、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) フェジョアータ	金時豆、豚肉、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、人参、にんにく、じゃが芋でん粉、菜種油、塩、白胡椒、赤ワイン、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) カラフルサラダ	キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、コーン、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	
23	火	牛乳	(主食) ごはん	米	795 kcal 33.8 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、小松菜、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	
			(主菜) 豚キムチ	豚肉、玉ねぎ、人参、白菜キムチ、油揚げ、にら、清酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま、じゃが芋でん粉	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
24	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、菜種油、赤ワイン、ケチャップ、ダイストマト、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	741 kcal 28.6 g
			(主菜) スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ、菜種油	
			(副菜) ひじきサラダ	コーン、ひじき、キャベツ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢	
25	木	牛乳	(主食) ごはん	米	789 kcal 33.0 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、人参、油揚げ、小松菜、長ねぎ、赤みそ、しょうゆ、菜種油、かつお節	
			(主菜) いわしの梅煮	いわし梅煮	
			(副菜) きんぴらごぼう	豚肉、ごぼう、人参、菜種油、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、ごま、一味唐辛子	
26	金	牛乳	(主食) パターロール	バターロール	775 kcal 29.2 g
			(副菜) スコッチブロス	大麦、ひよこ豆、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白胡椒、塩、菜種油、コンソメ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 白身魚フリッター（3）	白身魚フリッター、菜種油	
			(副菜) ほうれん草ソテー	ほうれん草、もやし、キャベツ、ベーコン、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	
29	月	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	786 kcal 26.9 g
			(副菜) ホットチキンサラダ	鶏肉、キャベツ、コーン、人参、菜種油、白胡椒、しょうゆ、清酒、和風ドレッシング	
			メロン	メロン	
30	火	牛乳	(主食) ごはん	米	787 kcal 31.9 g
			(副菜) かきたま汁	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜、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) 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) 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	

20 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
	768kcal	30.2g	31%	406mg	5mg	298μg	0.67mg	0.6mg	30mg	3g	6g

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。