

中学校 令和4年度 4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	
12	火	牛乳	(主食) ナン	ナン	835 kcal 32.3 g
			(副菜) 野菜のスープ	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	
			(主菜) ドライカレー	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、トマトピューレー、菜種油、塩、カレー粉、砂糖、 しょうゆ、濃厚ソース、コンソメ、白胡椒、赤ワイン、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、 じゃが芋でん粉	
			(副菜) 水菜サラダ	水菜、大根、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
			桃のタルト	もものタルト	
13	水	牛乳	(主食) ごはん	米	775 kcal 30.5 g
			(副菜) もやしのみそ汁	もやし、油揚げ、小松菜、長ねぎ、人参、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばの文化干し	さばの文化干し、菜種油	
			(副菜) 変わりきんぴら	さつま揚げ、こんにゃく、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
14	木	牛乳	(主食) ごはん	米	780 kcal 33.2 g
			(副菜) だまご餅汁	だまご餅、糸かまぼこ、ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお 節、だし昆布、菜種油	
			(主菜) 豚肉のおろし丼の具	豚肉、根生姜、玉ねぎ、干し椎茸、こんにゃく、大根、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、じゃが芋で ん粉、一味唐辛子、塩	
			(副菜) ごまみそ和え	ほうれん草、キャベツ、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
15	金	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	798 kcal 25.9 g
			(副菜) ミネストローネ	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	
			(主菜) 白身魚のカリカリフライ	白身魚のカリカリフライ、菜種油	
			(副菜) 小松菜のソテー	鶏肉、小松菜、コーン、もやし、塩、白胡椒、菜種油、白ワイン、じゃが芋でん粉	
18	月	牛乳	(主食) ごはん	米	751 kcal 27.4 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、小松菜、人参、白菜、長ねぎ、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏 がら、玉ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) マーボー豆腐	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、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、ローリエの葉	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
19	火	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	795 kcal 31.7 g
			(副菜) すいとん	すいとん、鶏肉、大根、ほうれん草、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 貝だくさん卵焼き	貝だくさん卵焼き	
			(副菜) 新じゃがのそぼろ煮	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、こんにゃく、人参、根生姜、砂糖、みりん、しょうゆ、清酒、じゃが芋で ん粉、菜種油、かつお節、だし昆布	
20	水	コーヒーマルク	(主食) バターロール	バターロール	818 kcal 26.3 g
			(副菜) 玉ねぎスープ	ベーコン、玉ねぎ、人参、えのきたけ、白胡椒、塩、オニオンパウダー、コンソメ、菜種油、鶏が ら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) いかナゲット(3)	いかナゲット、菜種油	
			(副菜) イタリアンサラダ	きゅうり、人参、キャベツ、イタリアンドレッシング	
			みしょうかん	美生柑	
21	木	牛乳	(主食) ごはん	米	751 kcal 29.8 g
			(副菜) かぶのみそ汁	かぶ、長ねぎ、小松菜、人参、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 和風おろしハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ひじきのいため煮	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	
22	金	牛乳	(主食) ごはん	米	784 kcal 29.5 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、大根、長ねぎ、かつお節、だし昆布、菜種 油、赤みそ、白みそ	
			(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) 元気サラダ	キャベツ、小松菜、きゅうり、人参、コーン、刻み昆布、かつお節、砂糖、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、ごま	
25	月	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、うすらの卵、人参、白菜、長ねぎ、なると、竹の子、菜種油、しょうゆ、 塩、白胡椒、鶏がら、ローリエの葉、玉ねぎ、根生姜	800 kcal 33.4 g
			(主菜) 蒸し餃子(2)	餃子	
			(副菜) 大根ナムル	切干大根、大根、もやし、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	
26	火	牛乳	(主食) チキンカレーライス	麦ご飯、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、トマトピューレー、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	815 kcal 27.0 g
			(副菜) 春キャベツのソテー	ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉、白ワイン	
			ヨーグルト	ヨーグルト	

入学進級祝い
献立

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
27	水	牛乳	(主食) ごはん	米	748 kcal 35.9 g
			(副菜) かみなり汁	鶏肉、カット豆腐、卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、しょうゆ、塩、だし昆布、かつお節、菜種油、ごま油、じゃが芋でん粉	
			(主食) さわらの西京焼き	さわら西京漬け、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	
28	木	牛乳	(主食) たけのこごはん	米、もち米、鶏肉、油揚げ、人参、竹の子、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、だし昆布、かつお節	759 kcal 34.0 g
			(副菜) わかめのみそ汁	カット豆腐、わかめ、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) カレイの照りあげ	カレイの竜田揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごまクリーミードレッシング	

13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
	785kcal	30.5g	29%	435mg	4.1mg	272μg	0.63mg	0.6mg	32mg	3g	6.7g

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。
 ※給食では一般に流通している安全な食材を使用しています。詳しくは狭山市公式ホームページをご覧ください。⇒<http://www.city.sayama.saitama.jp/>
 ※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。