

中学校 令和4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	水	牛乳	(主食) ごはん	米	741 kcal 32.4 g
			(副菜) 具だくさんみそ汁	玉ねぎ、人参、油揚げ、こんにゃく、干し椎茸、長ねぎ、カット豆腐、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ、清酒	
			(主菜) 鶏肉の照り焼き	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) もやしの炒め物	豚肉、もやし、玉ねぎ、青梗菜、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	
2	木	牛乳	(主食) ごはん	米	784 kcal 32.3 g
			(副菜) むらくも汁	卵、わかめ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、塩、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばの幽庵焼き	さばの幽庵漬、菜種油	
			(副菜) 野菜の辛煮	豚肉、人参、ごぼう、ピーマン、干し椎茸、竹の子、こんにゃく、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、一味唐辛子、菜種油、かつお節、だし昆布	
3	金	飲むヨーグルト	(主食) バターロール	バターロール	904 kcal 23.2 g
			(副菜) 肉団子のトマトスープ	鶏団子、ベーコン、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、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(副菜) ポテトカップのグラタン	野菜のグラタン、菜種油	
			(副菜) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、ごま、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖、菜種油	
6	月	牛乳	(主食) ごはん	米	783 kcal 32.5 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	
			(主菜) 豚肉のスタミナ炒め	豚肉、根生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごま、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、トウバンジャン、ごま油、みりん、じゃが芋でん粉、白胡椒、塩	
			(副菜) じゃがいもの温野菜	じゃが芋、玉ねぎ、枝豆、塩、ソイドレッシング	
7	火	牛乳	(主食) ごはん	米	758 kcal 32.1 g
			(副菜) 豚汁	玉ねぎ、油揚げ、豚肉、大根、人参、干し椎茸、長ねぎ、小松菜、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ、菜種油	
			(主菜) カレイの照りあげ	かみかみ献立 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) 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	
8	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、粉チーズ、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	873 kcal 35.3 g
			(主菜) チキンナゲット (2)	チキンナゲット、菜種油	
			(副菜) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、赤ピーマン、イタリアンドレッシング	
			(副菜) レモンマフィン	レモンマフィン	
9	木	牛乳	(主食) ごはん	米	740 kcal 34.3 g
			(副菜) にとともやしのみそ汁	にと、もやし、カット豆腐、人参、長ねぎ、かつお節、だし昆布、白みそ、赤みそ	
			(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) 高野豆腐と小松菜の炒め物	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	
10	金	牛乳	(主食) するめ炊き込みごはん	かみかみ献立 米、もち米、菜種油、根生姜、鶏肉、人参、するめいか、清酒、さやいんげん、塩、しょうゆ、砂糖、かつお節、だし昆布	776 kcal 34.7 g
			(副菜) 野菜椀	ごぼう、人参、えのきたけ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(主菜) メンチカツ	メンチカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) こんにゃくサラダ	青梗菜、白こんにゃく、きゅうり、しょうゆ、砂糖、ごま油、みりん、穀物酢、塩、ごま	
13	月	牛乳	(主食) ごはん	米	747 kcal 36.9 g
			(副菜) 大根のみそ汁	大根、長ねぎ、人参、カット豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) あじの一夜干し	あじの一夜干し、菜種油	
			(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、清酒、菜種油、かつお節、だし昆布	
14	火	牛乳	(主食) ナン	ナン	723 kcal 29.9 g
			(副菜) 玉ねぎスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、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) ビーンズミート	豚肉、玉ねぎ、大豆、トマトピューレ、ケチャップ、菜種油、塩、砂糖、ウスターソース、鶏がら、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、白胡椒、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	
15	水	牛乳	(主食) 肉汁うどん	地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油	784 kcal 36.2 g
			(主菜) 磯辺揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、青のり、塩、菜種油	
			(副菜) とうみょうの炒め物	鶏肉、豆苗、もやし、オイスターソース、清酒、砂糖、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
16	木	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	812 kcal 26.0 g
			(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	
			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	
20	月	牛乳	(主食) ごはん	米	746 kcal 28.6 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、小松菜、人参、もやし、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、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) 春雨サラダ	人参、きゅうり、春雨、菜種油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、白胡椒、塩	
21	火	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	857 kcal 33.3 g
			(副菜) ポテトのイタリアン風煮	豚肉、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、サイノメチーズ、鶏がら、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) チキンピカタ	チキンピカタ、菜種油	
			(副菜) メロン	メロン	
22	水	牛乳	(主食) ごはん	米	745 kcal 35.6 g
			(副菜) なすのみそ汁	なす、もやし、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 鯖の塩こうじ焼き	鯖塩こうじ漬け、菜種油	
			(副菜) 豚肉と大根の煮物	豚肉、大根、人参、長ねぎ、さつま揚げ、菜種油、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、かつお節、だし昆布	
23	木	牛乳	(主食) ロースーめん	ホット中華めん、豚肉、人参、竹の子、干し椎茸、ピーマン、長ねぎ、キャベツ、根生姜、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、しょうゆ、清酒、オイスターソース、じゃが芋でん粉、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉	746 kcal 33.5 g
			(主菜) エビシューマイ(3)	エビシューマイ	
			(副菜) チンゲンサイの炒め物	もやし、青梗菜、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	
24	金	牛乳	(主食) ごはん	米	808 kcal 38.8 g
			(副菜) 豆乳仕立ての野菜汁	鶏肉、ごぼう、大根、人参、じゃが芋、長ねぎ、こんにゃく、油揚げ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、だし昆布、菜種油	
			(主菜) 豚肉の生姜焼き	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 枝豆	枝豆、塩	
27	月	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	771 kcal 28.4 g
			(副菜) かぼちゃのみそ汁	南瓜、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、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) キャベツのおひたし	キャベツ、小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
28	火	牛乳	(主食) ごはん	米	752 kcal 33.6 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	
			(主菜) 豚肉といんげんの炒め物	豚肉、さやいんげん、人参、長ねぎ、玉ねぎ、菜種油、清酒、しょうゆ、砂糖、みりん、トウバンジャン、テンメンジャン、塩、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	
29	水	牛乳	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	870 kcal 33.0 g
			(副菜) 野菜のチャウダー	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、塩、牛乳、白ワイン、白胡椒、菜種油、小麦粉、砂糖、コーンペースト、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) 照り焼きハンバーグ	ハンバーグ、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃが芋でん粉	
			(副菜) じゃがいものソテー	じゃが芋、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
30	木	牛乳	(主食) ごはん	米	780 kcal 29.5 g
			(副菜) つみっこ汁	豚肉、すいとん、大根、人参、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、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) いわしの梅煮	いわしの梅煮	
			(副菜) みそきんぴら	さつま揚げ、ごぼう、人参、こんにゃく、菜種油、清酒、砂糖、赤みそ、一味唐辛子、しょうゆ	

21 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
	786kcal	32.4g	30%	428mg	4.5mg	275μg	0.72mg	0.59mg	28mg	3g	6.6g

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。

※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。