

中学校 令和4年度11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	火	(主食) ごはん	米	747 kcal 32.8 g
		(副菜) のっぺい汁	鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、長ねぎ、しめじ、油揚げ、菜種油、塩、しょうゆ、清酒、みりん、かつお節、だし昆布、じゃが芋でん粉	
		(主菜) ホキのごまだれかけ	ホキでん粉付き、菜種油、すりごま、砂糖、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉	
		(副菜) 昆布の炒め物	豚肉、人参、さつま揚げ、刻み昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、菜種油	
2	水	(主食) ナン	ナン	792 kcal 35.0 g
		(副菜) ポテトのイタリアン風煮	鶏肉、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) ドライカレー	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、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、人参、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、じゃが芋でん粉	
		(副菜) わかめときゅうりのサラダ	わかめ、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、穀物酢、塩、しょうゆ、砂糖	
4	金	(主食) ごはん	米	775 kcal 34.4 g
		(副菜) かぶのみそ汁	かぶ、里芋、人参、長ねぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(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) 大根サラダ	水菜、大根、コーン、しょうゆ、砂糖、菜種油、みりん、穀物酢、塩	
7	月	(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	965 kcal 38.3 g
		(主菜) 狭山茶揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、塩、狭山茶、菜種油	
		(副菜) キャベツの炒め物	鶏肉、キャベツ、ほうれん草、清酒、しょうゆ、塩、白胡椒、菜種油、じゃが芋でん粉	
		洋梨タルト	洋梨タルト	
8	火	(主食) バターロール	バターロール	819 kcal 32.5 g
		(副菜) 冬野菜のポトフ	ウイナーソーセージ、大根、じゃが芋、セロリ、白菜、玉ねぎ、人参、鶏がら、白ワイン、塩、白胡椒、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉、菜種油、コンソメ	
		(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) イタリアンサラダ	枝豆、キャベツ、もやし、人参、イタリアンドレッシング	
9	水	(主食) さつまいもごはん	米、もち米、さつまいも、清酒、菜種油、みりん、塩、しょうゆ、かつお節、だし昆布	704 kcal 31.1 g
		(副菜) 白菜のみそ汁	白菜、長ねぎ、カット豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(主菜) ヒレカツ	ヒレカツ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) もやしとチンゲンサイの炒め物	鶏肉、もやし、青梗菜、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、白ワイン、じゃが芋でん粉	
10	木	(主食) ごはん(狭山市産)	米	750 kcal 30.9 g
		(副菜) すいとん	すいとん、豚肉、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) 鯖の塩こうじ焼き	鯖塩こうじ漬、菜種油	
		(副菜) きゅうりとかぶのピリ辛漬け	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	
11	金	(主食) ごはん(狭山市産)	米	767 kcal 26.4 g
		(副菜) 沢煮椀	ごぼう、人参、えのきだけ、長ねぎ、糸かまぼこ、しょうゆ、みりん、塩、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油	
		(副菜) 里芋コロッケ	里芋コロッケ、菜種油、クラス別ソース	
		(副菜) 大豆とひじきのいため煮	大豆、ひじき、油揚げ、人参、菜種油、砂糖、みりん、清酒、しょうゆ、だし昆布、かつお節	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
15	火	(主食) ごはん	米	768 kcal 36.4 g
		(副菜) 呉汁	鶏肉、菜種油、人参、大根、油揚げ、大豆、長ねぎ、白こんにゃく、豆乳、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
		(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) あっさり和え	ほうれん草、もやし、きゅうり、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒	
16	水	(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	797 kcal 27.2 g
		(副菜) 小松菜のソテー	鶏肉、小松菜、もやし、塩、白胡椒、菜種油、白ワイン、じゃが芋でん粉、コンソメ	
		みかん	みかん	
17	木	(主食) きな粉揚げパン	ツイストパン、きな粉、砂糖、塩、菜種油	844 kcal 34.6 g
		(副菜) コーンスープ	入間川中 リクエスト給食 鶏肉、ベーコン、玉ねぎ、コーン、コーンペースト、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、コンソメ、鶏がら、ローリエの葉、人参、長ねぎ、根生姜	
		(主菜) 鶏肉のトマト煮	にんにく、鶏肉、玉ねぎ、人参、白胡椒、砂糖、トマトピューレ、ケチャップ、トマトフォンデュ、ウスターソース、菜種油、塩	
		さやまっ茶プリン	さやまっ茶プリン	
18	金	(主食) ごはん(狭山市産)	米	786 kcal 30.9 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、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	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
21	月	コーヒーマイルク	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	783 kcal 28.7 g
			(副菜) 玉ねぎスープ	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) ジャーマンポテト	じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ	
22	火	牛乳	(主食) ごはん(狭山市産)	米	740 kcal 27.6 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	
			(主食) 鮭キャベツカツ	鮭キャベツカツ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) とうみょうの炒め物	豚肉、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	
24	木	牛乳	(主食) わかめごはん	わかめごはん	810 kcal 30.8 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、里芋、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主食) 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) パリパリサラダ	ちゃーめん、キャベツ、ほうれん草、コーン、中華ドレッシング	
25	金	牛乳	(主食) みそラーメン	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	936 kcal 36.7 g
			(主食) 鶏つくねの甘酢あんかけ(3)	レバー入り白ごまつくね、砂糖、しょうゆ、穀物酢、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 大根ナムル	切干大根、大根、人参、ほうれん草、ナムルドレッシング	
			(副菜) 和梨ゼリー	和梨ゼリー	
28	月	牛乳	(主食) ごはん	米	825 kcal 28.8 g
			(副菜) トックのスープ	鶏肉、根生姜、人参、白菜、長ねぎ、トック、鶏がら、玉ねぎ、ローリエの葉、しょうゆ、菜種油、塩、白胡椒	
			(主食) 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	
			(副菜) フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、りんご、黄桃、白桃、洋なし	
29	火	牛乳	(主食) ごはん	米	782 kcal 33.8 g
			(副菜) さつまいものみそ汁	さつまいも、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主食) 豚肉のおろし丼の具	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、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) ブロッコリーのごま醤油和え	ブロッコリー、キャベツ、ごま油、しょうゆ	
30	水	牛乳	(主食) ごはん(狭山市産)	米	747 kcal 29.9 g
			(副菜) じゃが団子汁	いもち、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ごぼう、長ねぎ、根生姜、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主食) カレイの照り揚げ	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) 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、だし昆布	

19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
	797kcal	31.9g	29%	407mg	4.1mg	280μg	0.71mg	0.61mg	29mg	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す。

※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。