

# 中学校 令和4年度12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	木	牛乳	(主食) ごはん	米	707 kcal 28.2 g
			(副菜) 中華スープ	鶏肉、青梗菜、人参、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、干し椎茸、白胡椒、清酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、菜種油、鶏がら、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) 豚キムチ	豚肉、白菜キムチ、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃが芋でん粉	
			(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	
2	金	牛乳	(主食) ココア揚げパン	ツイストパン、ココア、砂糖、菜種油	848 kcal 33.2 g
			(副菜) 白菜のクリームシチュー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白菜、コーン、牛乳、菜種油、小麦粉、脱脂粉乳、塩、白胡椒、白ワイン、砂糖、鶏がら、長ねぎ、根生姜、ローリエの葉	
			(主菜) パジルチキン ミルクプリン	鶏肉、パジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油 ミルクプリン	
5	月	牛乳	(主食) ごはん	米	762 kcal 28.9 g
			(副菜) とうみょう入りあっさり汁	豚肉、ごぼう、人参、豆苗、長ねぎ、かぶ、押し豆腐、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、かつお節、だし昆布	
			(主菜) さばのゆず塩こうじ焼き	さば柚子塩麹漬、菜種油	
			(副菜) ごまみそ和え	小松菜、キャベツ、人参、白みそ、ごま、砂糖、しょうゆ、清酒	
6	火	牛乳	(主食) ごはん	米	810 kcal 33.4 g
			(副菜) わかめのみそ汁	わかめ、大根、長ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 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) 高野豆腐と小松菜の炒め物	豚肉、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	
7	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	850 kcal 34.2 g
			(主菜) ちくわの磯辺揚げ(2)	白ちくわ、小麦粉、青のり、塩、菜種油	
			(副菜) れんこん金平	豚肉、れんこん、こんにゃく、砂糖、清酒、しょうゆ、ごま、菜種油、ごま油、塩	
8	木	牛乳	(主食) ポークカレーライス	麦ご飯、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	883 kcal 27.6 g
			(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	
			ヨーグルト	ヨーグルト	
9	金	牛乳	(主食) ごはん	米	758 kcal 38.4 g
			(副菜) せんべい汁	鶏肉、小松菜、人参、ごぼう、長ねぎ、カット豆腐、こんにゃく、かやき煎餅、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 鮭の西京焼き	鮭の西京漬、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	
12	月	牛乳	(主食) きつねごはん	米、もち米、鶏肉、人参、油揚げ、さやいんげん、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布	733 kcal 31.4 g
			(副菜) 豚汁	豚肉、玉ねぎ、大根、人参、長ねぎ、干し椎茸、押し豆腐、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ	
			(主菜) 貝だくさん卵焼き りんご	貝だくさん卵焼き りんご、塩	
13	火	コーヒーマルク	(主食) 子供パンスライス	子供パンスライス	938 kcal 36.9 g
			(副菜) コーンスープ	鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、コーンペースト、牛乳、白胡椒、白ワイン、塩、鶏がら、菜種油、ローリエの葉、長ねぎ、根生姜	
			(主菜) 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) 水菜サラダ	水菜、大根、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖、狭山茶パウダー、狭山茶	
			スライスチーズ	スライスチーズ	
14	水	牛乳	(主食) ごはん	米	753 kcal 29.8 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) タコスミート	豚肉、菜種油、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、ダイストマト、しょうゆ、清酒、ケチャップ、シュレットチーズ、チリソース、ウスターソース、砂糖、チリパウダー、白胡椒、塩	
			みかん	みかん	
15	木	牛乳	(主食) ごはん	米	745 kcal 33.4 g
			(副菜) なめこ汁	なめこ、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ、大根、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) すき焼き風煮	豚肉、白菜、長ねぎ、しらたき、焼き豆腐、砂糖、しょうゆ、菜種油、みりん、塩、かつお節、だし昆布	
			(副菜) 青菜のおひたし	ほうれん草、小松菜、人参、もやし、しょうゆ、みりん、かつお節、だし昆布、塩	
16	金	牛乳	(主食) しょうゆラーメン	ホット中華めん、豚肉、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	935 kcal 32.1 g
			(主菜) 春巻	春巻、菜種油	
			(副菜) もやしの中華和え	もやし、きゅうり、人参、コーン、ごま油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩	
			フルーツ杏仁プリン	フルーツ杏仁プリン	

日	曜	献立名	食品名	エネルギー たんぱく質	
19	月	牛乳	(主食) ごはん	米	784 kcal 36.4 g
			(副菜) かきたま汁	卵、カット豆腐、小松菜、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	
			(主菜) 豚肉の味噌炒め	豚肉、根生姜、玉ねぎ、人参、菜種油、赤みそ、清酒、みりん、砂糖、しょうゆ、じゃが芋でん粉	
			(副菜) 筑前煮	鶏肉、ごぼう、人参、里芋、竹の子、こんにゃく、干し椎茸、かつお節、だし昆布、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、みりん	
20	火	牛乳	(主食) わかめ麦ごはん	わかめ麦ごはん	810 kcal 32.9 g
			(副菜) すいとん	すいとん、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、長ねぎ、赤みそ、菜種油、かつお節、だし昆布	
			(主菜) 鯖の幽庵焼き	鯖幽庵漬、菜種油	
			(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	
21	水	牛乳	(主食) ごはん	米	748 kcal 32.0 g
			(副菜) 南瓜のみそ汁	南瓜、玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、かつお節、だし昆布、赤みそ、白みそ	
			(主菜) 肉豆腐	カット豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、こんにゃく、さつま揚げ、根生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
			(副菜) ゆずの香和え	大根、人参、小松菜、白菜、穀物酢、砂糖、しょうゆ、ゆず果汁、菜種油、塩、清酒	
22	木	牛乳	(主食) バターロール	バターロール	915 kcal 30.9 g
			(副菜) ミネストローネ	豚肉、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) 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) ほうれん草のソテー	ほうれん草、もやし、玉ねぎ、人参、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、しょうゆ、清酒、じゃが芋でん粉	
			お楽しみデザート	ケーキ	

16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
	811kcal	32.5g	30%	410mg	4.2mg	332μg	0.74mg	0.61mg	29mg	2.9g	6.2g

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。