

中学校 令和4年度 1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 | |
|----|---|----------|---------------------|---|--------------------|
| 11 | 水 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 797 kcal 29.7 g |
| | | | (副菜) 白玉雑煮 | 鶏肉、団子、人参、大根、里芋、ほうれん草、しょうゆ、みりん、清酒、塩、菜種油、かつお節、だし昆布 | |
| | | | (主菜) さばの幽庵焼き | さばの幽庵漬け、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 | |
| 12 | 木 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 789 kcal 34.7 g |
| | | | (副菜) なめこ汁 | なめこ、押し豆腐、長ねぎ、油揚げ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ、かつお節、だし昆布 | |
| | | | (主菜) 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) 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 | |
| 13 | 金 | 牛乳 | (主食) 黒パン | 黒パン | 875 kcal 35.2 g |
| | | | (副菜) クリームシチュー | 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、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) バジルチキン | 鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油 | |
| | | | (副菜) 野菜のソテー | 青梗菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、白ワイン、しょうゆ、じゃが芋でん粉 | |
| 16 | 月 | 牛乳 | (主菜) 肉汁うどん | 地粉うどん、豚肉、長ねぎ、人参、しめじ、玉ねぎ、かつお節、だし昆布、しょうゆ、砂糖、清酒、みりん、塩、菜種油 | 778 kcal 33.6 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) 青菜の煮びたし | ほうれん草、小松菜、白菜、人参、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布、塩 | |
| 17 | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 780 kcal 29.1 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) みかんゼリー | みかんゼリー | |
| 18 | 水 | コーヒーマルック | (主食) ツイストパン | ツイストパン | 875 kcal 25.1 g |
| | | | (副菜) 肉団子のトマトスープ | 鶏団子、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、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) とうみょうのソテー | ウインナーソーセージ、豆苗、もやし、菜種油、塩、白胡椒、コンソメ、じゃが芋でん粉、白ワイン | |
| 19 | 木 | 牛乳 | (主菜) チキンカレーライス | 米、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、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 | 793 kcal 28.4 g |
| | | | (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 | |
| | | | (副菜) ヨーグルト | ヨーグルト | |
| 20 | 金 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 795 kcal 38.0 g |
| | | | (副菜) わかめのみそ汁 | わかめ、かぶ、玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布 | |
| | | | (主菜) さわらの香味ソースがけ | さわら、菜種油、にんにく、根生姜、長ねぎ、ごま、しょうゆ、塩、砂糖、じゃが芋でん粉 | |
| | | | (副菜) 野菜のうま煮 | 鶏肉、凍り豆腐、さつまいも、人参、さやいんげん、大根、竹の子、みりん、砂糖、しょうゆ、清酒、かつお節、だし昆布、菜種油 | |
| 23 | 月 | 牛乳 | (主菜) ほたて炊き込みごはん | 米、もち米、ほたて貝、油揚げ、人参、さやいんげん、刻み昆布、菜種油、塩、しょうゆ、みりん、清酒、砂糖、かつお節、だし昆布 | 745 kcal 28.0 g |
| | | | (副菜) 沢煮椀 | ごぼう、人参、えのきたけ、水菜、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 | |
| | | | (主菜) 野菜入りメンチカツ | メンチカツ、菜種油、クラス別ソース | |
| | | | (副菜) 大根のピリ辛漬け | 大根、白こんにゃく、青梗菜、しょうゆ、穀物酢、砂糖、菜種油、ラー油、一味唐辛子、塩 | |
| 24 | 火 | 牛乳 | (主食) ごはん | 米 | 724 kcal 32.4 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、小松菜、かつお節、だし昆布、菜種油、赤みそ、白みそ | |
| | | | (主菜) あじの塩こうじ焼き | あじの塩麹漬け、菜種油 | |
| | | | (副菜) れんこんの炒め物 | れんこん、鶏肉、しらたき、糸みつば、菜種油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、塩 | |
| 25 | 水 | 牛乳 | (主菜) ロースーめん | ホット中華めん、豚肉、人参、竹の子、干し椎茸、もやし、青梗菜、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 | 851 kcal 33.3 g |
| | | | (主菜) 鶏つくねのおろしソース(3) | レバー入り白ごまつくね、大根、しょうゆ、みりん、じゃが芋でん粉、穀物酢、砂糖 | |
| | | | (副菜) フルーツポンチ | りんご、黄桃、白桃、洋なし、いちごゼリー | |

| 日 | 曜 | 献立名 | 食品名 | エネルギー たんぱく質 |
|----|---|----------------|---|--------------------|
| 26 | 木 | (主食) わかめごはん | わかめごはん | 749 kcal 31.7 g |
| | | (副菜) 豆乳仕立ての野菜汁 | さつまいも、豚肉、白菜、ごぼう、大根、こんにゃく、油揚げ、人参、長ねぎ、白みそ、豆乳、砂糖、かつお節、だし昆布、菜種油 | |
| | | (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) あっさり和え | ほうれん草、もやし、人参、コーン、塩、白胡椒、しょうゆ、かつお節、だし昆布、清酒 | |
| 27 | 金 | (主食) ごはん | 米 | 745 kcal 28.7 g |
| | | (副菜) 春雨のスープ | 鶏肉、人参、干し椎茸、キャベツ、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 | |
| | | (主食) ビビンバ | 豚肉、切干大根、ピーマン、人参、にんにく、清酒、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、一味唐辛子、ごま、じゃが芋でん粉 | |
| | | ぼんかん | ぼんかん | |
| 30 | 月 | (主食) ごはん | 米 | 755 kcal 29.4 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 | |
| | | (主食) 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) ひじきの和え物 | ひじき、白菜、小松菜、砂糖、しょうゆ、ごま油、穀物酢、塩 | |
| 31 | 火 | (主食) 子供パンスライス | 子供パンスライス | 823 kcal 33.4 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) ベジタブルソテー | 人参、コーン、いんげん、鶏肉、菜種油、塩、白胡椒、白ワイン、コンソメ | |
| | | スライスチーズ | スライスチーズ | |

| 15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 |
|-----|---------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
| | 792kcal | 31.4g | 28% | 418mg | 4.6mg | 345μg | 0.67mg | 0.61mg | 32mg | 3.1g | 6.4g |

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。