



中学校 令和4年度 3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	763 kcal 31.8 g
			(副菜) 豆腐のみそ汁	カット豆腐、長ねぎ、玉ねぎ、人参、油揚げ、赤みそ、白みそ、かつお節、だし昆布	
			(主菜) おろし焼肉	豚肉、根生姜、にんにく、しょうゆ、みりん、玉ねぎ、大根、砂糖、ラー油、菜種油、塩、清酒、じゃが芋でん粉	
			(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	
ひな祭り献立		(主食) 酢飯	酢飯	836 kcal 29.9 g	
2	木	牛乳	(副菜) すまし汁		型抜きかまぼこ、人参、竹の子、小松菜、押し豆腐、長ねぎ、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒
			(主菜) さばの西京焼き		さばの西京漬け、菜種油
			(副菜) ちらし寿司の具		鶏肉、人参、干し椎茸、れんこん、油揚げ、かんぴょう、さやいんげん、清酒、しょうゆ、菜種油、砂糖、塩
			(副菜) さやまっ茶プリン		さやまっ茶プリン
3	金	牛乳	(主菜) 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	749 kcal 31.8 g
			(主菜) 狭山茶揚げ	笹かまぼこ、小麦粉、狭山茶、菜種油	
			(副菜) 胡麻和え	ほうれん草、もやし、人参、こんにゃく、すりごま、しょうゆ、砂糖	
6	月	牛乳	(主食) ごはん	米	744 kcal 28.3 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) コーンしゅうまい(2)	コーンシューマイ	
			(主菜) マーボー大根	大根、豚肉、人参、にら、根生姜、にんにく、長ねぎ、菜種油、赤みそ、清酒、砂糖、しょうゆ、ラー油、ごま油、トウバンジャン、じゃが芋でん粉	
7	火	コーヒーマルック	(主食) バターロール	バターロール	886 kcal 32.5 g
			(副菜) 野菜スープ	かぶ、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) バジルチキン	鶏肉、バジル、塩、白胡椒、白ワイン、菜種油	
			(副菜) スパゲッティナポリタン	スパゲッティ、ベーコン、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、粉チーズ、菜種油、塩、砂糖	
8	水	牛乳	(主食) ごはん	米	807 kcal 34.8 g
			(副菜) かきたま汁	卵、カット豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、しょうゆ、じゃが芋でん粉、塩、清酒、かつお節、だし昆布	
			(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) 大豆とひじきの煮物	大豆、ひじき、さつま揚げ、人参、菜種油、砂糖、清酒、しょうゆ、かつお節、だし昆布	
9	木	牛乳	(主食) ごはん	米	739 kcal 26.8 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	
			(主菜) とびうおフライ	とびうおフライ、菜種油、クラス別ソース	
			(副菜) はりはり漬け	切干大根、きゅうり、人参、もやし、穀物酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま	
			(副菜) テコボン	テコボン	
10	金	牛乳	(主菜) 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	825 kcal 26.5 g
			(副菜) 玉ねぎドレッシングサラダ	もやし、人参、キャベツ、コーン、菜種油、穀物酢、塩、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
			(副菜) ヨーグルト	ヨーグルト	
卒業祝い献立		(主食) 赤飯	赤飯、ごま塩、塩、菜種油	776 kcal 31.9 g	
13	月	牛乳	(副菜) お祝いすまし汁		人参、大根、小松菜、長ねぎ、カット豆腐、なると、だし昆布、かつお節、しょうゆ、みりん、塩、清酒、菜種油
			(主菜) 赤魚の白醤油焼き		赤魚の白醤油漬け、菜種油
			(副菜) れんこんきんぴら		豚肉、れんこん、こんにゃく、砂糖、清酒、しょうゆ、一味唐辛子、ごま、菜種油、ごま油、塩
			(副菜) 祝い大福		大福もち
14	火	牛乳	(主菜) ホットドック	コッパンスライス、ウィンナーソーセージ、菜種油、ケチャップ、砂糖、濃厚ソース、玉ねぎ、じゃが芋でん粉	879 kcal 35.0 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	
			(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	
16	木	牛乳	(主食) ごはん	米	738 kcal 29.8 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) ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、人参、穀物酢、しょうゆ、塩、白胡椒、砂糖	
17	金	牛乳	(主菜) 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	815 kcal 33.6 g
			(主菜) 蒸し餃子(3)	餃子	
			(副菜) チンゲンサイの中華風炒め物	青梗菜、しめじ、もやし、さつま揚げ、オイスターソース、しょうゆ、清酒、白胡椒、じゃが芋でん粉、菜種油、塩	

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	813 kcal 29.8 g
			(副菜) つみっこ汁	鶏肉、すいとん、大根、人参、ごぼう、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	
			(主食) 厚揚げの五目煮	生揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ、竹の子、菜種油、しょうゆ、砂糖、みりん、清酒、塩、じゃが芋でん粉、かつお節、だし昆布	
			フルーツ杏仁	杏仁ゼリー、みかん、パイナップル	
22	水	牛乳	(主食) ごはん	米	758 kcal 30.4 g
			(副菜) もやしのみそ汁	もやし、油揚げ、大根、小松菜、長ねぎ、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) うどのきんぴら	うど、さつま揚げ、ごぼう、人参、ごま油、砂糖、しょうゆ、清酒、一味唐辛子、ごま	
		白桃ゼリー	白桃ゼリー		
23	木	牛乳	(主食) ツイストパン	ツイストパン	829 kcal 30.1 g
			(副菜) 玉ねぎスープ	ベーコン、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	
			(副菜) 狭山茶グラタン	鶏肉、玉ねぎ、コーン、マカロニ、菜種油、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、砂糖、白胡椒、塩、白ワイン、狭山茶パウダー、シュレッドチーズ、狭山茶	
			(副菜) カラフルサラダ	キャベツ、紫キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、人参、菜種油、穀物酢、塩、白胡椒、しょうゆ、砂糖	

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
	797kcal	30.9g	28%	416mg	4mg	271 μg	0.64mg	0.58mg	29mg	3.2g	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。⇒<https://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。