



祝
新元号!

令和元年 5月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	主な材料名				栄養価		
		蛋白質源 無機質源	ビタミン源	熱量源	調味料	熱量 kcal	蛋白質 g	塩分 g
7 火	チーズパン メンチカツ コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	パン 油 ワンタンの皮 パン粉 小麦粉	酢 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	823	33.4	3.4
8 水	ツイストパン オムレツ コーンサラダ(コーンクリームドレッシング) ハヤシビーンス煮	牛乳 豚肉 大豆	とうもろこし きゅうり キャベツ 人参 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト	パン マカロニ 油 小麦粉	酢 コンソメ 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース	809	31.9	3.4
9 木	いわしの煮付け 海藻サラダ(クリームドレッシング) つくね団子汁	牛乳 海藻 豆腐 とり肉 豚肉	人参 とうもろこし 長ねぎ 大根	米 ごま 砂糖	酢 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	808	30.7	3.4
10 金	バターロール 鶏肉のケチャップ煮 リボンマカロニサラダ(マヨネーズ) 具だくさんミルクスープ いちごミルク	牛乳 豚肉 ハム	きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ ほうれん草	パン マカロニ 油 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 パン粉	塩 コンソメ こしょう ケチャップ	847	28.4	3.9
13 月	豚肉のそぼろ丼 ホキお茶フライ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 アスパラガス 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉	酢 コンソメ みりん しょうゆ	801	31.4	2.4
14 火	クロワッサン スパゲティナポリタン ポイルフランク カラフルサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳 豚肉 レバー入りフランク ベーコン	とうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ 玉ねぎ キャベツ 人参	パン 油 スパゲティ	酢 こしょう 塩 コンソメ ケチャップ ソース	794	31.0	3.5
15 水	蒸し餃子(2個) 中華風切干大根 食べるスープ	牛乳 豚肉 豆腐 とり肉	小松菜 人参 キャベツ 切干大根 もやし 玉ねぎ 長ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	酒 塩 みりん しょうゆ みそ オイスターソース 豆板醤	798	27.9	2.9
16 木	にしんの照り焼き 春雨サラダ(香味塩ドレッシング) すいとん汁	牛乳 豚肉	人参 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし しいたけ 長ねぎ ほうれん草	米 春雨 砂糖 すいとん	酢 しょうゆ 塩	810	29.3	3.4
17 金	たまごパン 『令和』コロケ もやしのサラダ(玉ねぎドレッシング) 春野菜のクリーム煮	牛乳 豚肉 スキムミルク	もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 アスパラガス	パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	塩 コンソメ 酢	816	27.8	3.3
20 月	豚肉とピーマンのソテー さつま汁 河内晩柑	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	玉ねぎ 人参 長ねぎ たけのこ ピーマン 大根 河内晩柑	米 油 砂糖 でんぷん さつまいも	みりん しょうゆ みそ	778	27.2	2.6
21 火	食パン たこナゲット(3個) 大根サラダ(柑橘風味ドレッシング) ABCスープ ソフトチョコ	牛乳 たこ いか たら ベーコン 豚肉	切干大根 人参 キャベツ 玉ねぎ トマト	パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉	酢 こしょう 塩 コンソメ	836	30.0	4.0
22 水	チキンカレー 豚カツ こんにゃくサラダ(中華ドレッシング)	牛乳 とり肉 豚肉 わかめ 卵	セロリー 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり	米 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	塩 コンソメ しょうゆ ケチャップ 酢 一味唐辛子	887	30.7	3.3
23 木	さばのスタミナ焼き ゆかり和え まゆたま汁	牛乳 さば とり肉 油揚げ	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 長ねぎ	米 白玉団子 砂糖	塩 しょうゆ みりん	838	29.3	2.1
24 金	ホット中華麺 坦々麺 コーンしゅうまい(3個) ごぼうサラダ(ごま風味ドレッシング)	牛乳 豚肉 すけそうたら 豆腐	人参 もやし キャベツ しいたけ にら ごぼう 長ねぎ とうもろこし	中華麺 油 ごま ごま油 パン粉 小麦粉	塩 こしょう 酢 みそ 豆板醤	781	28.3	3.9
28 火	黒パン ハムチーズピカタ フレンチサラダ(フレンチドレッシング) グリーンポタージュ	牛乳 ハム チーズ 卵 ベーコン とり肉	キャベツ きゅうり みかん グリンピース 玉ねぎ	パン 油 小麦粉	酢 こしょう 塩 コンソメ	844	29.9	3.4
29 水	チキンピラフ えび風味グラタンフライ 親子豆サラダ(クリームドレッシング)	牛乳 ベーコン とり肉 えび 大豆	人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	米 麦 油 スパゲティ 小麦粉 パン粉	塩 コンソメ ケチャップ 酢	825	27.1	2.2
30 木	さんまのみぞれ煮 にらともやしのナムル(ナムルドレッシング) みそ麻婆豆腐	牛乳 さんま 豆腐 豚肉	もやし にら 長ねぎ 玉ねぎ 人参 大根	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	酢 みそ 酒 しょうゆ 塩 豆板醤	848	32.4	3.1
31 金	スクールメロン れんこんとえびの寄せ揚げ 小松菜サラダ(しそ風味ドレッシング) ポトフ	牛乳 えび たら ウインナー	れんこん 人参 小松菜 きゅうり とうもろこし しめじ キャベツ 玉ねぎ	油 じゃがいも パン粉 小麦粉 パン	酢 こしょう 塩 コンソメ	827	29.9	3.2
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。						平均栄養価		
						821	29.8	3.2

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、毎月の献立等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください!

(アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>)