

令和元年 6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
3月	 あじフライ もやしとキャベツのおひたし 鑄物汁	 牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	米 油 ごま油 パン粉	しょうゆ みりん みそ	789	31.4	2.7
4火	 ソフトフランスパン かみかみイカメンチ ごぼうサラダ(玉ねぎドレッシング) 武蔵野シチュー	 牛乳 鶏肉 たら スキムミルク	ごぼう 人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	パン 小麦粉 さつまいも 油 パン粉	コンソメ 塩 こしょう 酢	750	28.5	3.6
5水	 かに玉 切干と白滝の中華和え(中華ドレッシング) 中華スープ	 牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ かに	切干大根 人参 きゅうり 長ねぎ	米 ごま でんぷん ごま油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	764	28.1	3.2
6木	 鶏肉のさっぱり煮 荳わかめのサラダ(ごま風味ドレッシング) 五目スープ	 牛乳 鶏肉 豆腐 荳わかめ	大根 きゅうり もやし しいたけ ほうれん草 白菜	米 砂糖 ごま	酢 しょうゆ こしょう 塩	768	32.0	2.9
7金	 チキンのチーズのせ カラフルサラダ(フレンチドレッシング) じゃがいもトマト煮	 牛乳 鶏肉 レバー入りウイナナー	とうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ しめじ キャベツ 玉ねぎ 人参	パン 砂糖 じゃがいも 油 パン粉	酢 ケチャップ ワイン コンソメ しょうゆ 塩	785	33.3	3.5
10月	 和風ハンバーグ こんにやくサラダ(和風ドレッシング) 枝豆の呉汁	 牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 鶏肉	きゅうり 人参 大根 枝豆 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	酒 しょうゆ みそ 酢	833	32.9	4.0
11火	 ミートボール(3個) 白菜とコーンのサラダ(イタリアンドレッシング) ジュリエットスープ	 牛乳 豚肉 鶏肉	白菜 とうもろこし 人参 レタス 玉ねぎ	パン バター パン粉	酢 塩 ケチャップ こしょう コンソメ しょうゆ	761	28.6	3.9
12水	 梅の香ごはん いわしのみぞれ煮 涼拌三絲(玉ねぎドレッシング)	 牛乳 いわし ちりめんじゃこ 油揚げ	人参 しいたけ ごぼう きゅうり ブルーベリー 梅	米 麦 ごま 春雨	みりん 酒 酢 しょうゆ 塩	780	28.9	3.2
13木	 野菜たっぷりキーマカレー オムレツ 海藻サラダ(しそ風味ドレッシング)	 牛乳 豚肉 卵 海藻	玉ねぎ とうもろこし ごぼう しいたけ 人参 トマト ピーマン 大根	米 バター 小麦粉 ごま じゃがいも	コンソメ しょうゆ ケチャップ 酢	843	29.3	3.6
14金	 肉汁うどん 鶏つくね串(2本) もやしのサラダ(柑橘風味ドレッシング) 乳酸菌飲料	 豚肉 油揚げ 鶏肉	小松菜 しいたけ 人参 もやし きゅうり 長ねぎ	地粉うどん 砂糖	酒 みりん しょうゆ 塩 酢	818	31.1	4.2
17月	 さわらのねぎみそ焼き 小松菜サラダ(クリームドレッシング) つまっこ	 牛乳 さわら 豚肉	小松菜 キャベツ とうもろこし 人参 しいたけ 長ねぎ	米 じゃがいも すいとん	酢 しょうゆ 塩	806	29.8	2.9
18火	 アンサンブルエッグ フレンチサラダ(フレンチドレッシング) 野菜スープ	 牛乳 卵 ベーコン 豚肉 チーズ	キャベツ きゅうり みかん 玉ねぎ もやし 人参	パン じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢	774	28.4	3.3
19水	 鶏肉のごま照り焼き にらともやしのナムル(ナムルドレッシング) ひき菜汁	 牛乳 鶏肉 油揚げ 納豆	もやし にら 大根 人参 キャベツ ごぼう	米 ごま パン粉	酢 しょうゆ 塩	800	33.4	3.3
20木	 里芋コロッケ 野菜炒め みそけんちん汁	 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	もやし たけのこ しいたけ キャベツ ごぼう 長ねぎ 人参	米 里芋 ごま油 油 でんぷん	塩 こしょう コンソメ しょうゆ みそ	865	31.4	3.2
21金	 チキンスターキマスタードソース コールスローサラダ(マヨネーズ) ポークビーンズ	 牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	キャベツ 人参 玉ねぎ	パン 砂糖 マヨネーズ 油 じゃがいも	コンソメ 塩 ケチャップ	813	32.8	3.3
24月	 にしんの梅醤油煮 大根サラダ(香味塩ドレッシング) おかずになるみそ汁	 牛乳 にしん 豚肉 油揚げ	切干大根 人参 キャベツ 白菜 しめじ 長ねぎ	米 さつまいも	みそ 酢	772	30.2	3.5
25火	 カレーフランク(2本) 親子豆サラダ(イタリアンドレッシング) ラビオリスープ	 牛乳 大豆 カレーフランク 豚肉 鶏肉	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ほうれん草	パン 油 砂糖 パン粉 小麦粉	酢 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	880	30.3	3.9
26水	 しゃくし菜ごはん さば西京揚げ 青菜としめじのサラダ(コンクリートドレッシング)	 牛乳 さば ちりめんじゃこ 油揚げ 卵	ほうれん草 しめじ しゃくし菜	米 麦 ごま 油	酢 しょうゆ	845	29.1	1.4
27木	 肉団子のもち米蒸し(2個) ピーマンチャンプルー 具だくさん鶏汁	 牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 かつおぶし 卵	玉ねぎ ピーマン 人参 にら 大根	米 油 もち米 でんぷん ごま油 春雨	酒 塩 こしょう しょうゆ	812	31.0	2.6
28金	 きすフライ(2個) ごろごろサラダ(マヨネーズ) ミルクスープ	 牛乳 きす 豚肉 ベーコン	きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	パン 小麦粉 マヨネーズ 油 さつまいも	塩 こしょう コンソメ	829	28.5	3.3

★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。
♪18日、27日は、蕨市内産の野菜を使用する予定です。

平均栄養価 804 30.5 3.3

★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>)