

令和元年 7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
1月	たこ焼きフライ(ソース) ゆかり和え 夏野菜のみそ汁	牛乳 たらこ 豚肉 油揚げ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ なす かぼちゃ 長ねぎ	米 パン粉 油 小麦粉	中濃ソース 塩 みそ	783	27.9	2.8
2火	たまごパン とり肉のトマト煮 もやしのサラダ(クリームドレッシング) ワンタンスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 ちくわ	玉ねぎ 人参 トマト もやし 長ねぎ きゅうり ほうれん草	パン 油 砂糖 ワンタンの皮	ワイン しょうゆ 塩 ケチャップ 酢 コンソメ こしょう	822	33.9	3.6
3水	いわしの煮付け 野菜のごみそ炒め 肉団子と冬瓜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 もやし 冬瓜 玉ねぎ キャベツ	米 油 砂糖 ごま でんぷん	みそ しょうゆ 塩 コンソメ	825	33.9	3.2
4木	厚焼き卵 香り漬け マーボーなす	牛乳 豚肉 卵	キャベツ きゅうり なす 長ねぎ 玉ねぎ 人参	米 砂糖 油 ごま油 でんぷん	豆板醤 みそ 酒 しょうゆ 塩	851	29.1	2.0
5金	チーズパン お星様コロッケ 枝豆サラダ(イタリントレッシング) 七夕ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ 枝豆 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 もやし 長ねぎ	パン パン粉 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 春雨	酢 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	810	27.9	3.7
8月	豆腐ハンバーグ 温野菜(しそ風味ドレッシング) 豚肉とじゃがいもの含め煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん 油 じゃがいも	酒 うすくちしょうゆ 酢 塩 しょうゆ コンソメ みりん	847	30.7	2.5
9火	ホット中華麺 塩ラーメン 蒸し餃子(3個) 海藻サラダ(ごま風味ドレッシング)	牛乳 豚肉 鶏肉 海藻	もやし しいたけ チンゲンツアイ 大根 とうもろこし 長ねぎ キャベツ 人参	中華麺 油 ごま油 ごま 小麦粉	酒 こしょう 塩 しょうゆ 酢	780	27.9	4.1
10水	ジューシー グルクン竜田揚げ ゴーヤチャンプルー	牛乳 豚肉 豆腐 昆布 さつま揚げ ベーコン グルクン 卵	人参 長ねぎ しょうが にがりり	米 麦 油 でんぷん	みりん しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	837	32.4	2.2
11木	ビビンバ <small>ご飯にかけて、食べてください。</small> もやしと青菜のナムル(ナムルドレッシング) 韓国風トックスープ	牛乳 豚肉 大豆	人参 切り干し大根 ほうれん草 もやし 玉ねぎ にら キムチ	米 砂糖 油 ごま油 ごま トック	酒 しょうゆ 酢 コチュジャン 塩 みそ こしょう	813	30.1	3.2
12金	バターロール あじの香草焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) トマトスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 トマト セロリー 玉ねぎ 長ねぎ	パン パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	塩 こしょう コンソメ	827	33.3	4.0
16火	わらび夏野菜カレー ミートボール(3個)	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 セロリー なす 玉ねぎ オレンジ ピーマン トマト	米 バター じゃがいも 小麦粉 パン粉	塩 コンソメ しょうゆ ケチャップ	843	30.4	2.9
17水	スクールメロン チョリソー(2本) きゅうりのサラダ(柑橘風味ドレッシング) パンブキンポタージュ	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	きゅうり キャベツ パプリカ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	パン 油 小麦粉	酢 こしょう 塩 コンソメ	842	28.4	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。 ♪16日は、蕨市内産の野菜を使用する予定です。						平均栄養価		
						823	30.5	3.1

★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>)

夏野菜を食べましょう！

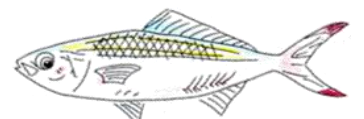
夏野菜は、身体を冷やすはたらきがあるため、食べると夏を元気にすごすことができます。今月の給食には、夏野菜がたくさん登場します。

 かぼちゃ 17日…パンプキンポタージュ	 えだまめ 5日…えだまめサラダ	 なす 1日…夏野菜のみそ汁 4日…マーボーなす 16日…わらび夏野菜カレー	 ピーマン 16日…わらび夏野菜カレー	 冬瓜 3日…肉団子と冬瓜のスープ	 きゅうり 17日…きゅうりのサラダ	 にがりり(ゴーヤ) 10日…ゴーヤチャンプルー
----------------------------	------------------------	--	---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------------

～沖縄料理特集～

暑い沖縄の夏をイメージして、10日の給食には沖縄料理を取り入れました。

ジューシー…沖縄のたきこみご飯です。「雑炊」がなまって、「ジューシー」とよばれています。
グルクン竜田揚げ…「グルクン」は、沖縄でよくとれる魚です。
ゴーヤチャンプルー…チャンプルーとは、沖縄では「混ぜる」という意味です。



グルクン(和名：たかさご)