

令和元年 9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
2月	 さんまのおかか煮 青菜ともやしのナムル(ナムルドレッシング) みそ麻婆豆腐 みかんジュース	 さんま 豆腐 豚肉	ほうれんそう 長ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし	米 油 ごま油 でんぷん	酢 みそ 酒 豆板醤 塩 しょうゆ	804	29.8	2.8
3火	 セサミパンズ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ(マヨネーズ) ペーザンヌスープ	 牛乳 鶏肉 豚肉 レバー入りウインナー	玉ねぎ しめじ 人参 かぶ キャベツ	パン 小麦粉 マヨネーズ 油 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ ソース しょうゆ ケチャップ	795	30.0	3.8
4水	 チキンピラフ ソイナゲット(3個) 海藻サラダ(玉ねぎドレッシング)	 牛乳 大豆 海藻 えび ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ 大根 とうもろこし	米 麦 ごま 油 バター	ケチャップ コンソメ 塩 酒 酢	816	29.3	2.9
5木	 蒸しぎょうざ(2個) チャプチェ わかめスープ	 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	人参 玉ねぎ 長ねぎ ピーマン たけのこ ほうれん草 しいたけ	米 ごま 砂糖 ごま油 春雨 油 でんぷん	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	785	28.5	2.8
6金	 チーズパン コロッケ コーンサラダ(サウザンドレッシング) トマトスープ	 牛乳 牛乳 ベーコン 豚肉	とうもろこし 人参 キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ	パン 油 じゃがいも 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ	819	28.2	3.8
9月	 さばのスタミナ焼き こんにやくサラダ(和風ドレッシング) おかずになるみそ汁	 牛乳 さば 豚肉 わかめ 油揚げ	きゅうり 人参 白菜 しめじ 長ねぎ	米 ごま さつまいも	みそ 酢	831	30.8	2.8
10火	 スクールメロン アンサンブルエッグ ラタトゥイユ 野菜スープ	 牛乳 牛乳 卵 ベーコン 豚肉 チーズ	玉ねぎ なす トマト もやし 人参 スッキニ マッシュルーム	パン 油 じゃがいも	コンソメ こしょう 塩 しょうゆ ケチャップ ワイン	790	28.6	3.1
11水	 チキンカレー 豚かつ 香り漬け	 牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり	米 小麦粉 油 じゃがいも パン粉	塩 ケチャップ しょうゆ コンソメ カレー粉	878	31.3	2.6
12木	 いわしの煮付け 青菜と白菜のごま和え(ごま風味ドレッシング) お月見汁	 牛乳 牛乳 いわし 鶏肉 わかめ 型抜きかまぼこ	ほうれん草 白菜 人参 大根 長ねぎ	米 ごま 里芋	しょうゆ 塩 みりん 酒 酢	758	30.2	2.6
13金	 ホット中華麺 坦々麺 コーンしゅうまい(2個) 小松菜サラダ(中華ドレッシング)	 牛乳 牛乳 豚肉	人参 もやし とうもろこし しいたけ なら 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ	中華麺 油 ごま油 ごま 小麦粉	酢 豆板醤 塩 こしょう 赤みそ	784	29.4	4.2
17火	 ツイストパン ミートボール(3個) カラフルサラダ(柑橘風味ドレッシング) パンブキンスープ	 牛乳 牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉	とうもろこし きゅうり 玉ねぎ パプリカ 枝豆 キャベツ かぼちゃ 人参	パン 油 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう 酢	769	30.4	3.6
18水	 秋の香り栗ごはん さんまの竜田揚げ ごぼうサラダ(クリームドレッシング)	 牛乳 牛乳 さんま 鶏肉	人参 しめじ ごぼう キャベツ	米 麦 油 さつまいも 栗	酢 酒 塩 しょうゆ	880	28.2	2.1
19木	 鶏肉のごま照り焼き もやしサラダ(しそドレッシング) 冬瓜のみそ汁	 牛乳 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ さやいんげん 冬瓜	米 ごま パン粉	みそ 酢	743	29.0	2.8
20金	 バターロール ピロシキ風包み揚げ 温野菜(イタリアンドレッシング) ボルシチ風シチュー ラグビーチーズ	 牛乳 牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 生クリーム	キャベツ トマト きゅうり 人参 玉ねぎ ビーツ	パン 小麦粉 じゃがいも 油 春雨	酢 ワイン 塩 こしょう コンソメ	895	29.3	3.3
24日(火)は、体育祭の振り替え休業日のため、給食はありません。								
25水	 にしんの照り焼き ゆかり和え 豚汁	 牛乳 牛乳 にしん 豚肉 豆腐 油揚げ	キャベツ きゅうり ごぼう 人参 長ねぎ	米 じゃがいも	塩 ゆかり みそ	758	31.2	2.8
26木	 厚焼き卵 春雨サラダ(中華ドレッシング) 吉野汁 洋梨タルト	 牛乳 牛乳 卵 鶏肉 豆腐	人参 とうもろこし きゅうり もやし 小松菜 長ねぎ	米 でんぷん ごま 春雨 小麦粉 砂糖	塩 酢 しょうゆ	892	28.6	2.6
27金	 子供パン あじの香草焼き キャロットサラダ(サウザンドレッシング) ふんわりたまごスープ	 牛乳 牛乳 ベーコン 豚肉 あじ 卵 チーズ	人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも でんぷん	酢 こしょう 塩 コンソメ しょうゆ	758	32.6	3.9
30日(月)は、二市大会のため、給食はありません。								
★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		
						809	29.7	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>)

9月20日開幕！ ラグビーワールドカップ2019



9月20日に「ラグビーワールドカップ献立」として、対戦相手のロシアの郷土料理をイメージした『ピロシキ風包み揚げ』、『ボルシチ風シチュー』、ラグビーボールの形をした『ラグビーパン』が登場します。
埼玉県では、熊谷市が会場に選ばれています。みんなで、選手たちをおうえんしましょう！

