

令和元年 10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火	クロワッサン 	チキンのチーズのせ コーンサラダ ポークビーンズ	 牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 ベーコン 大豆	とうもろこし きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	パン パン粉 砂糖 ごま 油 じゃがいも	酢 しょうゆ 塩 コンソメ ケチャップ	759	34.1	3.1	
2水		カレーピラフ ぼたて風フライ(3個) 野菜炒め	 牛乳 ベーコン 鶏肉 えび たら 豚肉	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし キャベツ	米 麦 油 パン粉 小麦粉 でんぶん ごま油	塩 コンソメ しょうゆ カレー粉 こしょう	798	34.1	3.5	
3木		鶏つくね串(2本) 大豆とひじきのいり煮 いもいも汁	 牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉	人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	砂糖 パン粉 油 じゃがいも 米 さつまいも	しょうゆ みりん みそ	802	28.3	3.1	
4金	チーズパン 	いわしフライ フレンチサラダ ミネストラスープ	 牛乳 鶏肉 ベーコン スkimミルク レバー入りフランク	いわし ベーコン 豚肉	キャベツ きゅうり みかん セロトマト 人参 玉ねぎ 長ねぎ	パン パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	酢 こしょう 塩 コンソメ	869	33.1	3.8
7月		クッパ(ごはんを入れて、食べて下さい)。 豆腐しゅうまい(2個) 春雨サラダ	 牛乳 豚肉 卵 豆腐 豆乳 すけそう いとどり きんとき ひじき	人参 もやし 大根 長ねぎ たけのこ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えだまめ	油 でんぶん 春雨 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 米	塩 しょうゆ 酢 洋辛子	823	28	3.0	
8火	たまごパン 	ポイルフランク(ソース) ごぼろサラダ 秋のクリーム煮	 牛乳 豚肉 ベーコン スkimミルク レバー入りフランク	人参 玉ねぎ ごぼう 人参 しめじ キャベツ 玉ねぎ チンゲンツアイ	さつまいも 油 パン 小麦粉	酢 中濃ソース 塩 コンソメ	835	32.8	3.6	
9水		彩り野菜の卵焼き ピリ辛和え みそけんちん汁	 牛乳 卵 豚肉 豆腐 油揚げ	きゅうり 大根 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 白菜 しいたけ	米 ごま油 里芋 砂糖	塩 キムチの素 しょうゆ みそ	806	29.1	2.9	
10木		さばのみそ煮 大根サラダ まゆたま汁	 牛乳 さば 鶏肉 ちくわ	切り干し大根 人参 キャベツ ほうれん草 長ねぎ	白玉団子 米 砂糖	酢 しょうゆ 塩 みそ	886	28.7	2.4	
11金	地粉うどん 	わかめうどん はすのスパイシー合わせ揚げ 親子豆サラダ	 牛乳 鶏肉 なたと 大豆 豚肉	長ねぎ わかめ 玉ねぎ しいたけ 小松菜 れんこん 枝豆 人参 キャベツ きゅうり	地粉うどん 油 パン粉 小麦粉	みりん しょうゆ 塩 酢 カレー粉	831	32	4.0	
15火	ツイストきな粉 揚げパン 	チキンスコッチエッグ 青菜のサラダ ABCスープ	 牛乳 きな粉 鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	ほうれん草 もやし 玉ねぎ トマト 人参	パン パン粉 砂糖 マカロニ 油 じゃがいも	酢 こしょう 塩 コンソメ	815	28.4	3.4	
16水		さんまのみぞれ煮 海藻サラダ さつまい	 牛乳 さんま 海藻 鶏肉 豆腐	大根 とうもろこし 人参 長ねぎ 白菜	米 ごま 油 砂糖 さつまいも	酢 しょうゆ みそ	818	27.9	3.4	
17木		蒸し餃子(3個) 中華風切り干し大根 四川豆腐	 牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	切り干し大根 人参 小松菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ たら	米 小麦粉 油 ごま油 ごま 砂糖 でんぶん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 オイスターソース	830	28.8	2.9	
18金	子どもパン 	ミートボール(3個) マカロニサラダ(マヨネーズ) コーンシチュー	 牛乳 豚肉 鶏肉 スkimミルク	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ とうもろこし	パン じゃがいも マヨネーズ 油 マカロニ 小麦粉 パン粉	塩 ケチャップ コンソメ こしょう	844	32.3	3.6	
21月		タコのたこ焼き 青菜と白菜のごま和え 韓国風肉じゃが	 牛乳 たこ 豚肉	ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉	酒 しょうゆ コチュジャン	810	28.1	2.5	
23水	ホット中華麺 	みそラーメン お魚ナゲット(3個) ゆかり和え	 牛乳 豚肉 いか なると たら たちうお ぶり あじ いわし	もやし 長ねぎ チンゲンツアイ キャベツ とうもろこし きゅうり	中華麺 油 ごま油 小麦粉	塩 豆板醤 こしょう みそ	823	30.8	4.1	
24木		ポークカレー オムレツ やさしいのにんにくしょうゆ和え	 牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ トマト セロリー 人参 キャベツ 小松菜	米 じゃがいも 油 小麦粉 ごま油	ケチャップ 塩 コンソメ しょうゆ 一味唐辛子	805	30.1	3.0	
25金		きのご飯 メンチカツ りんごヨーグルト もやしのサラダ	 牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	人参 しいたけ きゅうり えのきたけ もやし しめじ 玉ねぎ	米 麦 油 パン粉 小麦粉	うすくちしょうゆ みりん 酒 塩 酢	807	29.1	1.7	
28月		さばの焼焼き コールスローサラダ 沢煮椀	 牛乳 さば 豚肉	キャベツ しいたけ 大根 ごぼう 人参 ほうれん草	米 油 砂糖	塩 こしょう 酢 しょうゆ	847	29.5	2.4	
29火	バターロール 	ハンバーグデミグラスソース 香り付け 具だくさんミルクスープ	 牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ しめじ 人参 とうもろこし きゅうり キャベツ ほうれん草	パン 油 じゃがいも 小麦粉	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	847	30.9	4.0	
30水		キムチ炒飯 いわしのガーリック竜田揚げ 涼拌三絲	 牛乳 鶏肉 卵 いわし	人参 玉ねぎ キムチ きゅうり	米 麦 油 ごま油 春雨	酒 しょうゆ 塩 酢	797	30.5	2.3	
31木		とり肉の照り焼き 五目きんぴら すいとん汁	 牛乳 鶏肉 豚肉	しいたけ たけのこ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ ほうれん草	米 ごま 油 砂糖 すいとん	塩 しょうゆ	843	32.7	2.9	
★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			
							824	30.4	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>)