

令和元年 11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金	セサミパン 	牛乳 	牛乳 たら 豚肉 スキムミルク	ほうれん草 とうもろこし 小松菜 玉ねぎ	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ 中濃ソース	769	33.9	3.6
5火	ツイストパン 	牛乳 	牛乳 大豆 鶏肉 卵	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜	パン じゃがいも	塩 こしょう コンソメ しょうゆ 酢	750	29.4	3.7
6水	ぎょうざ丼 	いちごミルク 	豚肉 卵	キャベツ たら 人参 もやし ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ	米 油 ごま ごま油 砂糖 でんぷん	塩 こしょう 酒 一味唐辛子 しょうゆ 酢	760	28.5	3.2
7木	鮭の天火焼きレモンソース 野菜の甘酢和え ◎きのこたっぷり雲片汁 	牛乳 	牛乳 鮭 豚肉	玉ねぎ 人参 大根 しいたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ	米 すいとん 油 でんぷん 砂糖 バター	塩 こしょう 酢 酒 うすくちしょうゆ	763	33.7	2.4
8金	地粉うどん 	牛乳 	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 大根 ごぼう しいたけ きゅうり 白菜 長ねぎ	地粉うどん 油 ごま ごま油	塩 しょうゆ みりん	815	27.6	4.6
11月	豚かつ(2枚)(ソース) 千切りキャベツ 沢煮椀 	牛乳 	牛乳 豚肉	キャベツ たけのこ 人参 ごぼう しいたけ ほうれん草 大根	米 油	しょうゆ 塩 こしょう 中濃ソース	818	28.1	2.2
12火	コッペパン 	牛乳 	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	とうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	パン 油 さつまいも 小麦粉	酢 コンソメ 塩 こしょう	797	32.0	3.8
13水	かてめし さば西京揚げ 辛子和え 	牛乳 	牛乳 鶏肉 高野豆腐 昆布 さば 油揚げ	人参 ごぼう 小松菜 かんぴょう しいたけ もやし	米 麦 砂糖 油	塩 しょうゆ 洋辛子 酒	808	28.3	2.0
15金	バターロール 	牛乳 	牛乳 あじ スキムミルク	小松菜 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ	パン 油 砂糖 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ	819	31.3	4.4
18月	メルルーサのみそマヨ焼き こんにやくサラダ 白菜和風スープ ゆずゼリー 	牛乳 	牛乳 油揚げ 豚肉 型抜きかまぼこ メルルーサ わかめ	きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ ゆず	米 油 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ	塩 こしょう 酢 洋辛子 みそ うすくちしょうゆ	769	30.5	3.3
19火	たまごパン 	牛乳 	牛乳 豆乳 鶏肉	キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 白菜	パン 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも 油	塩 こしょう コンソメ 酢	840	28.0	3.1
20水	トマトカレー キッシュ 花野菜のサラダ(柑橘風味ドレッシング) 	牛乳 	牛乳 豚肉 卵 ベーコン チーズ	トマト 人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー	米 油 小麦粉	ワイン 塩 中濃ソース カレー粉 酢	804	29.1	3.9
21木	さんまのおかか煮 わらび大根のゆかり和え ◎埼玉県名産つめこみ汁 	牛乳 	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ	キャベツ 大根 かぶ 白菜 小松菜 長ねぎ	米 里芋	みそ 塩	758	29.9	2.7
22金	スクールメロン 	牛乳 	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	白菜 とうもろこし 人参 玉ねぎ もやし	パン 油 じゃがいも 砂糖	酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	768	28.1	3.5
25月	小籠包(2個) キャベツの塩昆布和え 中華あんかけ丼 	牛乳 	牛乳 豚肉 うずら卵 えび いか 塩昆布	キャベツ 人参 たけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 ごま油 でんぷん 油	しょうゆ 塩 酒	818	31.3	2.3
26火	ぶどうパン 	牛乳 	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	きゅうり 人参 しめじ 玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しいたけ	パン 油 バター スパゲティ マヨネーズ さつまいも	塩 こしょう しょうゆ ワイン コンソメ	876	33.4	3.4
27水	ビーンズピラフ 鮭のチーズフライ ごぼうサラダ 	牛乳 	牛乳 鮭 チーズ 大豆 えび 鶏肉	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ グリーンピース	米 麦 油 砂糖 パン粉	塩 こしょう コンソメ 酢 カレー粉 ワイン	769	31.1	2.2
28木	◎とうふハンバーグのきのこあんかけ 大根サラダ わらびを食べるスープ わらびりんごゼリー 	牛乳 	牛乳 豆腐 豚肉	しめじ えのきたけ 大根 まいたけ もやし 人参 白菜 長ねぎ 小松菜	米 油 ごま油 砂糖 でんぷん	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ みりん 酒 みそ	842	31.1	2.3
29金	こどもパン 	牛乳 	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり みかん 玉ねぎ 人参	パン 油 砂糖 じゃがいも	塩 ケチャップ 酢 コンソメ	789	31.5	3.4

★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ません。
♪21日、28日は、蕨市内産の野菜を使用する予定です。

平均栄養価

796 30.4 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>)

◇応募献立◇
学校給食のメニュー
作りにチャレンジ

- 1日 小松菜のクリーム煮
- 7日 きのこたっぷりう雲片汁
- 21日 埼玉県名産つめこみ汁
- 28日 とうふハンバーグのきのこあんかけ

