

令和元年 12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	◎わらびうまe~炒め うま塩キャベツ ひつつみ	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉	玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ みつば	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 すいとん	酒 みりん 塩 しょうゆ こしょう	805	29.9	2.7
3火	オムレツ もやしのサラダ ◎カレーポトフ	牛乳 卵 ウインナー	もやし きゅうり 人参 キャベツ 大根	パン 砂糖 油 じゃがいも	酢 こしょう 塩 コンソメ カレー粉	810	29.3	3.5
4水	◎焼肉チャーハン まぐるカツ 青菜ともやしのナムル	牛乳 豚肉 卵 まぐろ	人参 長ねぎ ほうれん草 もやし	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 小豆粉	塩 しょうゆ 酒 コチュジャン 酢 一味唐辛子	845	30.8	2.5
5木	さわらの幽庵焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) けんちん汁	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 油揚げ	キャベツ 人参 きゅうり ごぼう ほうれん草 長ねぎ	米 マカロニ マヨネーズ 油	塩 しょうゆ みりん 酒	808	33.2	2.5
6金	チキンステーキマスタードソース ひじきサラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 海藻 豚肉 卵	大根 とうもろこし 人参 もやし 長ねぎ ほうれん草	パン ごま 油 砂糖 ワタンの皮	酢 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	814	31.1	4.0
9月	野菜のごまみそ炒め まゆたま汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ	人参 ほうれん草 キャベツ もやし 長ねぎ みかん	米 油 砂糖 ごま でんぶん 白玉団子	しょうゆ みそ 塩 コンソメ	828	28.1	2.4
10火	ハッシュポテト 親子豆サラダ 冬のクリーム煮	大豆 豚肉 ベーコン スキムミルク	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 白菜 玉ねぎ ブロッコリー	パン 油 じゃがいも 小麦粉	酢 コンソメ 塩	832	28.2	3.1
11水	厚焼き卵 ごぼうサラダ ◎すき焼き風 ひき肉と豆腐の煮込み	牛乳 卵 豚肉 豆腐	ごぼう 人参 キャベツ 白菜 長ねぎ	米 油 砂糖 でんぶん	酢 こしょう 塩 しょうゆ 酒	795	31.1	2.3
12木	いわしの煮つけ ◎小松菜の煮びたし 豚汁	牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 豆腐	小松菜 人参 しめじ ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	酒 しょうゆ みそ	783	32.3	3.0
13金	ホット中華麺 塩ラーメン 蒸ししゅうまい(2個) コーンサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	もやし しいたけ チンゲンツアイ 人参 長ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	中華麺 油 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉 パン粉	酒 こしょう 塩 しょうゆ 酢	814	30.3	4.0
16月	ハヤシライス いかメンチ 香り漬け	牛乳 豚肉 いか たら ひじき	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 小麦粉	塩 ケチャップ しょうゆ こしょう 中濃ソース コンソメ	859	30.7	3.3
17火	チーズパン ポイルフランク フレンチサラダ ミネストラスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 レバー入りフランク	キャベツ きゅうり みかん セロリー 人参 玉ねぎ 長ねぎ トマト	パン 油 じゃがいも マカロニ	酢 こしょう 塩 コンソメ	825	33.8	4.0
18水	かしわ飯 タコナゲット(3個) 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ たこ たら いか	ごぼう 人参 もやし きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 春雨 油 小麦粉 ごま油 ごま	酒 しょうゆ 塩 酢 洋辛子	808	28.5	2.5
19木	さばの辛味焼き 白菜のゆず漬物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	白菜 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ ゆず	米 砂糖	うすくちしょうゆ みそ しょうゆ 塩	819	31.3	2.5
20金	コッペパン いちごクレープ	牛乳 ハム 鶏肉 豚肉	玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 とうもろこし ほうれん草	パン 油 じゃがいも 小麦粉	ケチャップ ソース 酢 こしょう 塩 コンソメ	815	28.4	3.9
23月	鶏肉のから揚げ(2個) ピリ辛和え トックスープ	牛乳 鶏肉	きゅうり 大根 人参 もやし にら	でんぶん 油 しょうゆ 米 ごま油 トック	塩 しょうゆ キムチの素 みそ こしょう	843	32.7	2.4
★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るわけではありません。 ♪3日、10日、19日は、蕨市内産の野菜を使用する予定です。						平均栄養価		
						819	30.6	3.0

★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

- 2日 わらびうまe~炒め
- 3日 カレーポトフ
- 4日 焼肉チャーハン
- 11日 すき焼き風 ひき肉と豆腐の煮込み
- 12日 小松菜の煮びたし

ゆず

“ゆず”の旬は、11月～12月頃です。皮や果汁は、料理にさわやかな香りを添えてくれます。5日の『さわらの幽庵焼き』の幽庵焼きとは、和食の焼き物の1つで、醤油ベースの味付けにゆず等で風味をつけたものとされています。

また、19日の冬至献立の日には、『白菜のゆず漬物』が登場します。香りが良いことで有名な、埼玉県毛呂山町の「ゆず」を使う予定です。冬至にゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆずの香りとさわやかな風味を味わって、いただきましょう。

