

令和2年 2月 中学校給食献立予定表

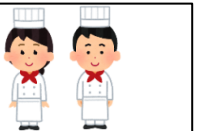
蕨市立学校給食センター

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
3月	 酢飯 焼きのり 恵方巻きの具 小さいわしフライ(2本) 鬼退治汁	 牛乳 のり 豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 いわし わかめ 油揚げ	人参 たけのこ しいたけ きゅうり かんぴょう 大根 長ねぎ	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉	酢 しょうゆ 塩	769	28.1	2.8
4火	 スクールメロン チキンスターキマスタードソース 温野菜 白菜のクリーム煮	 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 卵 スキムミルク	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	酢 こしょう 塩 コンソメ	870	31.1	3.1
5水	 かわいいの竜田揚げ 海藻サラダ さつまい汁	 牛乳 かわい 海藻 鶏肉 豆腐	大根 人参 白菜 長ねぎ とうもろこし	米 小麦粉 ごま さつまいも	酢 しょうゆ みそ	792	29.3	2.8
6木	 肉団子のもち米蒸し(2個) 青菜ともやしのナムル 四川風こんにやく煮込み	 牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 長ねぎ しいたけ	米 油 もち米 パン粉 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	酢 塩 しょうゆ 酒 みりん コンソメ 一味唐辛子	803	30.1	2.8
7金	 地粉うどん 肉汁うどん 和風さんびら包み カラフルサラダ みかんジュース	 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	しいたけ 人参 ハツカ 小松菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ ごぼう 枝豆 とうもろこし きゅうり	地粉うどん 砂糖 油 ごま	酒 みりん 塩 しょうゆ 酢 こしょう	834	27.4	4.3
10月	 さんまのおかか煮 大根サラダ 食べるスープ	 牛乳 さんま 豚肉 豆腐	切干大根 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 小松菜	米 砂糖 油 ごま油	酢 酒 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 豆板醤 みそ	805	33.0	2.5
12水	 たまごパン あじ香草焼き フレンチサラダ ◎じゃがいもとひき肉のトマト煮	 牛乳 あじ チーズ 豚肉 レバー入りウインナー	キャベツ きゅうり みかん にんじん しめじ トマト 玉ねぎ	パン パン粉 油 じゃがいも 砂糖	酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ ワイン ケチャップ	770	33.1	3.7
13木	 いろご飯 ピーマン肉詰めフライ エクレア 野菜のにんにく醤油和え	 牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 卵	人参 ごぼう 小松菜 しいたけ 玉ねぎ ピーマン キャベツ	米 麦 油 砂糖 パン粉 小麦粉 ごま油	酒 しょうゆ 塩	820	28.0	2.9
14金	 コッペパン ホットドッグハンバーグ もやしのサラダ ホワイトシチュー	 牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク	玉ねぎ しめじ もやし きゅうり 人参 とうもろこし	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	酢 ケチャップ 塩 こしょう ソース コンソメ	837	32.2	3.8
17月	 チキンカレー ホキのコーンフレイクフライ ゆかりあえ	 牛乳 鶏肉 ホキ	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり	米 油 小麦粉 じゃがいも コーンフレイク	塩 ケチャップ しょうゆ コンソメ 一味唐辛子	821	28.9	2.6
18火	 ツイストパン シーフードスパゲティ チキンスコッチエッグ 小松菜サラダ	 牛乳 ベーコン いか ほたて えび 鶏肉 卵	玉ねぎ キャベツ 小松菜 とうもろこし	パン 油 スパゲティ パン粉 砂糖	塩 ケチャップ 酢 コンソメ こしょう ソース	802	31.3	3.6
19水	 にしんの照り焼き ピリ辛和え 白菜の中華風旨煮	 牛乳 にしん ハム 豚肉	きゅうり 大根 たけのこ きくらげ 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 油 ごま油 春雨 でんぷん	塩 しょうゆ キムチの素 こしょう	849	31.3	2.6
20木	 ◎彩り豚丼 こんにやくサラダ ◎打豆のみそ汁	 牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 打豆 鶏肉	玉ねぎ えのきたけ パプリカ きゅうり 人参 さやいんげん しめじ 白菜 長ねぎ	米 油 砂糖 ごま ごま油	酒 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ 酢 洋辛子 みそ	773	34.7	3.0
21金	 バターロール ボイルフランク コーンサラダ ラビオリスープ	 牛乳 豚肉 レバー入りフランク なると	人参 とうもろこし きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草	パン 油 ごま 砂糖 パン粉 小麦粉	酢 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	821	32.6	3.7
25火	 フラワーロール 豚カツ 鶏肉と野菜のクリーム煮	 牛乳 豚肉 卵 鶏肉 スキムミルク	人参 いやかん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン パン粉 油 じゃがいも 小麦粉	ワイン コンソメ 塩 こしょう	845	34.2	2.6
26水	 ジャンバラヤ アンサンブルエッグ マカロニサラダ(マヨネーズ)	 牛乳 鶏肉 卵 えび チーズ レバー入りウインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり とうもろこし セロリー キャベツ	米 麦 油 じゃがいも マカロニ チーズ マヨネーズ ケチャップ ソース	塩 こしょう コンソメ カレー粉 ケチャップ ソース ケイジャンスパイス	777	27.9	2.3
27木	 ◎鶏飯(ご飯にかけて、食べて下さい。) さばのねぎみそ焼き 春雨サラダ	 牛乳 鶏肉 さば	人参 とうもろこし 大根 さやいんげん 長ねぎ もやし きゅうり しいたけ	米 砂糖 春雨 ごま ごま油	塩 薄口しょうゆ 酢 酒 しょうゆ みそ 洋辛子	800	32.5	3.2
28金	 チーズパン あじフリッター(2個) ごぼうサラダ ミネストラスープ	 牛乳 ベーコン あじ あおさ 豚肉	ごぼう 人参 トマト キャベツ セロリー 玉ねぎ 長ねぎ	パン 小麦粉 油 マカロニ 砂糖 じゃがいも	酢 こしょう 塩 コンソメ	821	31.3	3.8
★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		
						812	30.9	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>)

◇応募献立◇
学校給食のメニュー
作りにチャレンジ

- 12日 じゃがいもとひき肉のトマト煮
- 20日 打豆のみそ汁
- 20日 彩り豚丼
- 27日 鶏飯(けいはん)



※打豆(うちまめ)…福井県の伝統的な食べもので、大豆を石臼でつぶし、乾燥させたものです。

※鶏飯(けいはん)…鹿児島県奄美大島の郷土料理です。とり肉と具の入った汁を、ごはんにかけてお茶づけのようにしていただきます。