



祝
新元号!

令和元年 5月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい				えいようか					
			体をつくるものになるもの	体のちょうしをととのえるもの	力や熱になるもの	調味料	熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g			
7火		いわしのにつけおんやさいつくねだんごじる	牛乳 いわしとうふ とり肉	キャベツ きゅうり こんじん 長ねぎ 玉ねぎ	米 油 さとう	す 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	632	26.1	2.9			
8水		ぶたにくのそぼろどんホキおちゃフライグリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ホキぶた肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ アスパラガス しいたけ こんじん たけのこ	米 油 さとう パン粉 こむぎ粉	す コンソメ みりん しょうゆ	642	25.9	2.1			
9木		たまごパン とりにくのケチャップにかいそうサラダ(ごまふうみドレッシング) ワンタンスープ	牛乳 とり肉 かいそう ぶた肉	だいこん にんじん とうもろこし もやし 長ねぎ ほうれんそう	パン ごま ワンタンのかわ パン粉 こむぎ粉	す ケチャップ 塩 コンソメ こしょう しょうゆ	612	25.6	3.5			
10金	A	チキンピラフ あじのさんがやき	牛乳 あじ ぶた肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ ごぼう たけのこ	米 麦 油 さとう マヨネーズ	塩 ケチャップ さけ コンソメ しょうゆ みりん	640	24.6	1.8			
	B	ぶたにくとじゃがいものふくめい コールスローサラダ(マヨネーズ)	牛乳 とうふ えび たまご すけそうたら		米 麦 油 さとう じゃがいも パン粉	667	24.2	1.6				
13月		くろパン ポイルフランク(ソース) かおりづけ ハヤシビーゼンに いちごミルク	牛乳 レバー入りフランク ぶた肉 大豆	玉ねぎ きゅうり トマト こんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース セロリー	パン マカロニ 油 こむぎ粉	塩 コンソメ こしょう ケチャップ ちゅうのうソース	638	24.8	3.1			
14火		さばのスタミナやき やさいのあますあえ たべるスープ	牛乳 さば ぶた肉 とうふ	きゅうり だいこん もやし 玉ねぎ こんじん こまつな	米 さとう 油 ごま油	塩 す みそ さけ みりん トウバンジャン しょうゆ	659	27.7	2.0			
15水	A	ぶたにくとじゃがいものふくめい いろいろやさいのたまごやき ごぼうサラダ	牛乳 たまご えび ベーコン とり肉 ぶた肉	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれんそう	米 麦 油 さとう じゃがいも	塩 ケチャップ す さけ コンソメ しょうゆ みりん	695	24.1	2.1			
	B	チキンピラフ (かんきつふうみドレッシング)			さとう	668	24.5	2.3				
16木		コッペパン 『令和(れいわ)』クロック もやしのサラダ(たまねぎドレッシング) はるやさいのクリームに	牛乳 ベーコン ぶた肉 スキムミルク	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ アスパラガス	パン じゃがいも 油 こむぎ粉 パン粉	す コンソメ 塩	604	22.6	2.5			
17金		さんまのみぞれに きゅうりのごましょうゆあえ さわにわん	牛乳 さんま ぶた肉	きゅうり たけのこ ごぼう にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん	米 ごま油 さとう	塩 しょうゆ こしょう	604	21.2	2.6			
20月		バターロール えびふうみグラタンフライ こまつなサラダ(しそふうみドレッシング) ABCスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 えび	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ トマト	パン 油 マカロニ じゃがいも パン粉 こむぎ粉 スパゲティ	す こしょう 塩 コンソメ	634	21.1	3.1			
21火		むしぎょうざ(2こ) もやしとあおなのナムル(ナムルドレッシング) みそマーボーどうふ	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉	ほうれんそう もやし 長ねぎ 玉ねぎ こんじん キャベツ	米 ごま油 油 でんぶん こむぎ粉	す みそ さけ しょうゆ 塩 トウバンジャン	676	25.8	2.5			
22水	A	ひじきごはん さばおこうじやき	牛乳 さば とり肉 ひじき 油あげ とうふ	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 長ねぎ たけのこ	米 麦 油 さとう さといも	す さけ 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	674	26.4	2.5			
	B	けんちんじる コーンサラダ(わふうドレッシング)		ごぼう だいこん		679	27.4	2.6				
23木		子どもパン アンサンブルエッグ キャロットサラダ(フレンチドレッシング) グリーンポターージュ	牛乳 たまご ベーコン とり肉 チーズ	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ グリンピース	パン 油 こむぎ粉 じゃがいも	す こしょう 塩 コンソメ	629	22.2	2.6			
24金	A	けんちんじる れんこんとえびのよせあげ あおなとはくさいのごまあえ	牛乳 えび たち とり肉 とうふ 油あげ ひじき	れんこん ごぼう 玉ねぎ ほうれんそう はくさい だいこん にんじん 長ねぎ たけのこ	米 油 麦 ごま さとう パン粉 さといも こむぎ粉	す しょうゆ 塩 さけ うすくちしょうゆ	657	25.2	2.4			
	B	ひじきごはん (ごまふうみドレッシング)				652	24.2	2.3				
27月		みそラーメン とうふナゲット(2こ) だいこんサラダ(クリームドレッシング)	牛乳 ぶた肉 なるとう とうふ いとよりだい	もやし チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きりぼしだいこん 長ねぎ 玉ねぎ にんじん	ちゅうかめん 油 ごま油 こむぎ粉	塩 こしょう す みそ	679	23.3	3.7			
28火		かわちぼんかん(2こ) ぶたにくとピーマンのソテー さつまじる	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン だいこん 長ねぎ かわちぼんかん	米 さとう 油 でんぶん さつまいも	みりん しょうゆ みそ	618	22.7	2.5			
29水		ポークカレー ミートボール(2こ) ゆかりあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ トマト セロリー にんじん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 油 こむぎ粉 パン粉	塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ	649	24.1	3.0			
30木		ツイストココアあげパン チキンピカタ リボンマカロニサラダ(マヨネーズ) ペーザンヌスープ	牛乳 とり肉 レバー入りウイナー たまご チーズ	きゅうり にんじん とうもろこし かぶ キャベツ	パン じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ パン粉 こむぎ粉 さとう	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	646	21.4	2.8			
31金		にしんのてりやき はるさめサラダ(ごみしおドレッシング) すいとんじる	牛乳 にしん ぶた肉	にんじん もやし 長ねぎ きゅうり とうもろこし しいたけ だいこん ほうれんそう	米 はるさめ すいとん さとう	す しょうゆ 塩	641	24.6	3.0			
★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。							へいきんえいようか			648	24.3	2.6
★給食センターで調理する混ぜご飯(せ)などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。												
≪A校・B校区分≫			A校・・・塚越小・南小・北小		B校・・・東小・中央東小・中央小・西小							

★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>)