

令和元年 6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			
	メニュー	調理法	体をつくるものになるもの	体のちよ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
3月	ソフトフランスパン オムレツ ごろごろサラダ(マヨネーズ) ソーセージとキャベツのにこみ		牛乳 たまご ベーコン フランクフルソーセージ	きゅうり にんじん 玉ねぎ レモン キャベツ	パン さつまいも 油 バター マヨネーズ	塩 ワイン コンソメ こしょう	641	24.1	2.9
4火	いわしのみぞれに きわかめのサラダ(ごまふうみドレッシング) かみかみスープ		牛乳 いわし きわかめ ぶた肉 するめいか	きゅうり もやし ぶどう しいたけ にんじん ほうれんそう だいこん	米 ごま さとう	す 塩 こしょう しょうゆ	607	24.7	2.4
5水	A チャーハン B かんこくふう トックスープ		牛乳 きす とり肉 なると ぶた肉 たまご	にんじん 玉ねぎ もやし いら だいこん キムチ ほうれんそう	米 麦 油 ごま油 トック パン粉	塩 こしょう す しょうゆ みそ コンソメ	612 626	23.5 23.5	2.7 2.6
6木	こどもパン おさかなとやさいのステーキ はくさいとコーンのサラダ(サウザンドレッシング) ポークビーンズ		牛乳 ベーコン ぶた肉 だいず たら	白菜 とうもろこし にんじん 玉ねぎ	パン 油 さとう じゃがいも	す コンソメ ケチャップ 塩	593	27.0	2.5
7金	A かんこくふう トックスープ B チャーハン		牛乳 なると ぶた肉 とり肉 たまご	きりぼしだいこん いら にんじん キャベツ キムチ もやし 玉ねぎ	米 麦 トック ごま油 油 パン粉	コンソメ す みそ しょうゆ こしょう 塩	638 620	22.4 22.0	2.8 2.9
10月	バターロール カレーフランク おやこめサラダ(イタリアンドレッシング) ジュリエヌスープ		牛乳 だいず カレーフランク ぶた肉	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ レタス	パン バター	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう す	596	23.7	2.9
11火	にしんのうめしょうゆに ごぼうサラダ(ごまふうみドレッシング) いものじる		牛乳 にしん とうふ	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ うめ	米 ごま ごま油 油	す みそ しょうゆ	605	22.8	2.9
12水	さばさいきょうあげ もやしとキャベツのおひたし かきたまじる		牛乳 さば たまご	キャベツ きゅうり ごまつな もやし にんじん 玉ねぎ	米 でんぶん 油	しょうゆ 塩 みそ みりん	665	22.7	2.5
13木	はちみつパン メンチカツ キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) ラビオリスープ		牛乳 とり肉 ぶた肉	もやし にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ほうれんそう	パン 油 こむぎ粉	塩 こしょう す コンソメ しょうゆ	636	25.5	2.5
14金	わふうハンバーグ こんにやくサラダ(わふうドレッシング) ひきなじる		牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ わかめ	きゅうり にんじん だいこん キャベツ ごぼう	米 油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ す 塩	636	25.0	3.5
17月	たまごパン ハムチーズピカタ コールスローサラダ(マヨネーズ) わらびじゃがいものトマトに		牛乳 たまご ハム チーズ レバー入りウインナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ トマト	パン 油 マヨネーズ さとう じゃがいも	ワイン しょうゆ ケチャップ コンソメ 塩	603	22.6	2.5
18火	さといもコロッケ ごまつなサラダ(たまねぎドレッシング) つみっこ		牛乳 ぶた肉 油あげ	ごまつな しいたけ にんじん 長ねぎ とうもろこし キャベツ	米 油 すいとん さといも	しょうゆ 塩 す	698	22.5	2.6
19水	A しゃくしなごはん B みそけんちんじょう		牛乳 ちりめんじゃこ さわら ぶた肉 とうふ 油あげ たまご	だいこん にんじん ごぼう しゃくしな 長ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	米 麦 油 ごま さといも	しょうゆ す みそ	585 609	23.7 25.8	1.6 3.0
20木	じごなうどん にくじるうどん さんまのみぞれに もやしのサラダ(かんきつふうみドレッシング)		牛乳 さんま 油あげ ぶた肉	しいたけ にんじん ごまつな 長ねぎ もやし きゅうり	地粉うどん さとう	さけ みりん しょうゆ 塩 す	679	25.1	4.1
21金	A みそけんちんじょう B しゃくしなごはん		牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 たまご ちりめんじゃこ	ほうれんそう しめじ にんじん だいこん ごぼう しゃくしな 長ねぎ	米 麦 油 とうふ ごま さといも パン粉	す みそ しょうゆ	663 639	28.3 26.2	2.9 1.5
24月	クロワッサン チキンのチーズのせ カラフルサラダ(たまねぎドレッシング) むさしのシチュー		牛乳 とり肉 スキムミルク	とうもろこし パプリカ えだまめ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごまつな	パン さつまいも ごまき粉 油 パン粉	す コンソメ こしょう 塩	594	24.2	2.9
25火	やさいたっぷりキーマカレー とりつくねぐし かいそうサラダ(かんきつふうみドレッシング)		牛乳 ぶた肉 かいそう とり肉	玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ トマト だいこん ピーマン とうもろこし	米 こむぎ粉 バター じゃがいも	コンソメ しょうゆ す ケチャップ	683	23.7	3.2
26水	かにたま ちゅうかふうきりぼしだいこん えだまめのごじる		牛乳 たまご ぶた肉 油あげ かに	ごまつな にんじん 長ねぎ きりぼしだいこん だいこん えだまめ	米 じゃがいも ごま さとう ごま油	さけ みりん しょうゆ みそ オイスターソース	663	25.0	3.4
27木	チーズパン あじのこうそうフライ フレンチサラダ(フレンチドレッシング) やさいスープ りんごジュース		牛乳 ベーコン ぶた肉	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ もやし	パン 油 じゃがいも パン粉	コンソメ す 塩 こしょう しょうゆ	593	22.6	3.1
28金	にくだんごのもちごめむし(2こ) ピーマンチャンプルー ぐたくさんとりじる		牛乳 ぶた肉 たまご とうふ とり肉 かつおぶし	玉ねぎ ピーマン だいこん にんじん いら	米 油 もち米 はるさめ ごま油 でんぶん	さけ こしょう しょうゆ 塩	663	26.8	2.3

★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。
♪17日、24日、25日は、蕨市内産の野菜を使用する予定です。

へいきんえいようか

631 24.3 2.8

★給食センターで調理する混ぜご飯(🍚)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>)