

# 令和元年 7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		
1月	ツイストパン 	とりにくのトマトに もやしのサラダ(クリームドレッシング) ワンタンスープ	 牛乳  とり肉 ベーコン ぶた肉 ちくわ	玉ねぎ にんじん トマト もやし 長ねぎ きゅうり ほうれんそう	パン 油 さとう ワンタンのかわ	ワイン しょうゆ す ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	619	27.1	2.9		
2火		たこやきフライ(ソース) ゆかりあえ かんこくふうにくじゃが	 牛乳 たこ たら ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	米 油 パン粉 さとう こむぎ粉 じゃがいも ごま油	らゆうのうソース さけ しょうゆ 塩 コチュジャン	662	24.9	2.0		
3水	A:  ジューシー なつやさいの みそしる	とうふハンバーグ おんやさい(しそふうみドレッシング)	 牛乳 とうふ 油あげ とり肉 ぶた肉 さつまあげ こんぶ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ なす かぼちゃ	米 麦 油 パン粉 さとう でんぶん	す さけ みりん 塩 みそ しょうゆ うすくちしょうゆ	667 628	22.3 23.9	2.2 2.4		
4木	たまごパン 	おほしままコロッケ えだまめサラダ(イタリアンドレッシング) 「たなばた こんだて」 シーチーフ 「たなばた こんだて」 たなばたはるさめスープ	 牛乳 とり肉 かまぼこ たまご	玉ねぎ 長ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん こまつな もやし	パン じゃがいも パン粉 こむぎ粉 油 はるさめ さとう	す しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ	677	22.5	2.7		
5金	A:  なつやさいの みそしる	いわしのにつけ やさいいため	 牛乳 いわし ぶた肉 油あげ さつまあげ こんぶ	にんじん たけのこ なす しいたけ もやし かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 さとう でんぶん ごま油 油	塩 こしょう みそ コンソメ しょうゆ みりん	644 683	26.7 25.1	2.7 2.5		
8月		しおラーメン むしぎょうざ(2こ) かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング)	 牛乳 とり肉 ぶた肉 かいそう	もやし しいたけ チンゲンツァイ 長ねぎ とうもろこし だいこん にんじん キャベツ	ちゅうかめん 油 ごま油 ごま 粉	塩 す こしょう さけ しょうゆ	604	22.3	3.9		
9火		グルクンたつたあげ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	 牛乳 とうふ たまご グルクン ぶた肉 ベーコン わかめ	にがうり にんじん 長ねぎ	米 でん粉 油 ごま油	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	594	23.5	2.2		
10水		あつやきたまご かおりづけ マーボーなす	 牛乳 たまご ぶた肉	キャベツ きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ にんじん なす	米 さとう 油 ごま油 でん粉	塩 トウバンジャン みそ さけ しょうゆ	677	23.9	1.9		
11木	パンパン 	あじフライ だいこんサラダ(ごまふうみドレッシング) トマトスープ コーヒーマルク	 あじ ぶた肉 ベーコン	きりぼしだいこん 長ねぎ にんじん キャベツ セロリー 玉ねぎ トマト	パン パン粉 油 こむぎ粉 ごま じゃがいも	塩 こしょう す コンソメ	632	23.3	2.5		
12金		ピピンパ とうがんのスープ 「ごはんにかけて、 たべてください。」	 牛乳 ぶた肉 だいず とり肉	にんじん こまつな しいたけ とうがん きりぼしだいこん オレンジ	米 油 さとう ごま油 ごま はるさめ	塩 さけ しょうゆ 油 コチュジャン みそ す コンソメ	605	23.0	2.6		
16火	スタールメロン 	チオリソー きゅうりのサラダ(かんきつふうみドレッシング) パンプキンポタージュ	 牛乳 チオリソー ベーコン とり肉 スキムミルク	きゅうり キャベツ パプリカ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	パン 油 こむぎ粉	す こしょう 塩 コンソメ	687	23.1	2.6		
17水		わらびなつやさいカレー ミートボール(2こ) ごぼうサラダ(わふうドレッシング)	 牛乳 とり肉 バター ぶた肉	玉ねぎ ごぼう なす にんじん キャベツ セロリー ビーマン トマト	米 パン粉 じゃがいも こむぎ粉	す ケチャップ 塩 コンソメ しょうゆ	667	24.0	3.1		
★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。 ♪17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		646	24.0	2.6
★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》

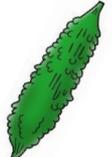
A校・・・塚越小・南小・北小

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>)

## 夏野菜を食べましょう！

夏野菜は、からだを冷やすはたらきがあるため、食べると夏を元気にすごすことができます。今月の給食には、夏野菜がたくさん登場します。

 かぼちゃ 16日…パンプキンポタージュ	 えだまめ 4日…えだまめサラダ	 なす A:5日、B:3日…夏野菜のみそしる 10日…マーボーなす 17日…わらび夏野菜カレー	 ピーマン 17日…わらび夏野菜カレー	 きゅうり 16日…きゅうりのサラダ	 トマト 1日…とり肉のトマトに 11日…トマトスープ	 とうがん 12日…とうがんスープ	 にがうり(ゴーヤ) 9日…ゴーヤチャンプルー
---	---	--	--	--	---	--	--

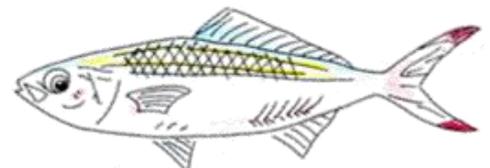
## おきなわりょうりたくしゅう ～沖縄料理特集～

暑い沖縄の夏をイメージして、沖縄料理を取り入れました。

A校3日、B校5日：ジュージー…沖縄のたきこみご飯です。「ぞうすい」がなまって、「ジュージー」とよばれています。

9日：グルクン竜田あげ…「グルクン」は、沖縄でよくとれる魚です。

ゴーヤチャンプルー…チャンプルーとは、沖縄では「まぜる」という意味です。



グルクン(和名：たかさご)