

令和元年 9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			
			体をつくるもとになるもの	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	
2月		ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ(イタリアンドレッシング) ペーザンヌスープ	 牛乳 ぶた肉 とり肉 レバー入りウィンナー	玉ねぎ しめじ キャベツ レタス にんじん	パン こむぎ粉 じゃがいも パン粉 油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ ケチャップ ウスターソース	600	23.8	3.4	
3火		わふうきんぴらつつみ こんにやくサラダ(ごうみしおドレッシング) とうがんのみそしる	 牛乳 わかめ ぶた肉 油あげ とり肉 とうふ	きゅうり にんじん とうがん 玉ねぎ さやいんげん ごぼう	米 ごま	す みそ	600	24.3	3.1	
4水		さんまのおかかに あおなともやしのナムル(ナムルドレッシング) みそマーボーとうふ りんごジュース	 さんま とうふ ぶた肉	ほうれんそう もやし 長ねぎ 玉ねぎ にんじん	米 油 ごま油 でんぶん	す みそ しょうゆ 酒 トウバンジャン 塩	626	23.2	2.0	
5木		ツイストパン チキンステーキマスタードソース カラフルサラダ(フレンチドレッシング) トマトスープ	 牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン たまご	とうもろこし きゅうり えだまめ ハブリカ 玉ねぎ キャベツ にんじん トマト	パン 油 じゃがいも	コンソメ す こしょう 塩	614	27.1	3.3	
6金		むしぎょうざ(2こ) チャブチェ わかめスープ	 牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ピーマン たけのこ いら しいたけ ほうれんそう	米 油 さとう ごま はるさめ ごま油 でんぶん こむぎ粉	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	612	22.8	2.7	
9月		ホットちゅうかめん たんたんめん コーンしゅうまい(2こ) ごぼうサラダ(ごうみしおドレッシング)	 牛乳 ぶた肉 すけそうたら	にんじん もやし ごぼう しいたけ 長ねぎ いら とうもろこし キャベツ	ちゅうかめん 油 ごま パン粉 ごま油 こむぎ粉	トウバンジャン 赤みそ こしょう 塩 す	618	24.0	3.6	
10火		チキンカレー とんカツ かおりづけ	 牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	米 パン粉 油 じゃがいも こむぎ粉	塩 ケチャップ しょうゆ コンソメ	691	24.8	2.5	
11水	A  B 	あきのかおり くりごはん おつきみじる	 牛乳 いわし とり肉 かたぬきかまぼこ	ほうれんそう はくさい にんじん しめじ だいこん 長ねぎ	米 麦 ごま くり さといも さつまいも 油	塩 酒 す しょうゆ みりん	638 596	23.3 25.0	2.3 2.1	
12木		こどもパン アンサンブルエッグ ラタトゥイユ パンブキンスープ	 牛乳 たまご チーズ ぶた肉 ベーコン スキムミルク	玉ねぎ にんじん スツキニ トマト かぼちゃ マッシュルーム なす	パン 油 こむぎ粉 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ ワイン ケチャップ	600	23.4	2.8	
13金	A  B 	おつきみじる あきのかおり くりごはん	 牛乳 さんま とり肉 わかめ かたぬきかまぼこ	キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ しめじ	米 麦 でんぶん さといも 油 さつまいも くり	す 塩 酒 しょうゆ みりん	633 675	23.7 22.0	2.0 2.2	
17火		さばのスタミナやき あおなのサラダ(クリームドレッシング) ちゅうかスープ	 牛乳 さば とり肉 たまご なると	ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ	米 ごま油 でんぶん さとう	しょうゆ す 塩 こしょう みりん	649	25.9	2.1	
18水		あつやきたまご はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) よしのじる	 牛乳 たまご とり肉 とうふ	にんじん もやし きゅうり とうもろこし こまつな 長ねぎ	米 はるさめ でんぶん ごま さとう	す 塩 しょうゆ	590	22.5	2.3	
19木		ラグビーパン ピロシキふうつつみあげ おんやさい(イタリアンドレッシング) ボルシチふうシチュー	 牛乳 ぶた肉 生クリーム とり肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト ビーツ	パン じゃがいも 油 はるさめ こむぎ粉	す ワイン コンソメ 塩 こしょう	636	22.7	2.2	
20金		とりにくのごまてりやき もやしサラダ(わふうドレッシング) おかずになるみそしる	 牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ	もやし きゅうり にんじん はくさい しめじ 長ねぎ	米 さつまいも ごま パン粉	す みそ	647	26.3	2.8	
24日(火)は、運動会の振り替え休業日のため、給食はありません。										
25水		マールしょくパン ミートボール(2こ) コーンサラダ(イタリアンドレッシング) やさしいスープ	 牛乳 ベーコン ぶた肉	とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ もやし	パン 油 パン粉	す コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ	590	25.6	3.0	
26木	A  B 	チキンピラフ はくさいの インドふう	 牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン ハム えび	キャベツ にんじん はくさい 玉ねぎ ほうれんそう	米 麦 こむぎ粉 さとう パン粉 でんぶん 油	す 塩 カレー粉 コンソメ ソース ケチャップ 酒	653 661	25.0 23.4	2.0 1.7	
27金	A  B 	はくさいの インドふう チキンピラフ	 牛乳 大豆 ハム ぶた肉 とり肉 ベーコン えび	にんじん 玉ねぎ はくさい キャベツ ざりほしだいこん	米 麦 油 さとう ごま でんぶん	す カレー粉 酒 コンソメ ソース ケチャップ 塩	703 695	24.2 25.8	1.7 2.0	
30月		コッペパン たらのバジルフライ キャロットサラダ(たまねぎドレッシング) やさしいやきそば	 牛乳 たら ぶた肉	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ もやし	パン 油 ちゅうかめん パン粉	す こしょう 塩	595	23.8	2.8	
★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。							へいきんえいようか	633	24.2	2.5
★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)										

 9月20日開幕！ラグビーワールドカップ2019

9月19日に「ラグビーワールドカップ献立」として、対戦相手のロシアの郷土料理をイメージした『ピロシキ風包み揚げ』、『ボルシチ風シチュー』、ラグビーボールの形をした『ラグビーパン』が登場します。
埼玉県では、熊谷市が会場に選ばれています。みんなで、選手たちをおうえんしましょう！

