

令和元年 10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				
	調理	献立	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火		むしぎょうざ(2こ) もやしとあおなのナムル しせんどうふ	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉	ほうれんそう もやし 玉ねぎ たけのこ にんじん しいたけ キャベツ たら	米 さとう 油 ごま油 でんぷん ごま こむぎ粉	す しょうゆ いちみちとうがらし	629	25.0	2.2	
2水		さばのみそに ゆかりあえ けんちんじる	牛乳 さば とり肉 とうふ 油あげ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	米 さとう 油 さとう	みそ しょうゆ 塩	642	24.8	2.3	
3木		オムレツ ごぼうサラダ あきのクリームに	牛乳 たまご ベーコン ぶた肉 スキムミルク	ごぼう 玉ねぎ しめじ にんじん キャベツ チンゲンツァイ	パン 油 さつまいも こむぎ粉	す コンソメ 塩	644	24.9	2.6	
4金		いわしのうめしょうゆに やさしいごまみそいため さわにわん	牛乳 いわし ぶた肉	にんじん ほうれんそう キャベツ たけのこ もやし ごぼう しいたけ だいこん	米 油 さとう ごま でんぷん	しょうゆ みそ 塩 コンソメ こしょう	646	25.6	2.6	
7月		クロワッサン スパゲティミートソース チキンピカタ おんやさい コーヒーミルク	とり肉 たまご ぶた肉 チーズ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト	パン スパゲティ 油 パン粉 こむぎ粉	す ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	648	25.7	2.5	
8火		とりつくねぐし ちゅうかふうきりぼしだいこん まゆたまじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 ちくわ	ざりぼしだいこん 玉ねぎ にんじん こまつな ほうれんそう 長ねぎ	米 さとう ごま ごま油 パン粉 しらたまだんご	酒 みりん 塩 しょうゆ オイスターソース	667	22.7	2.6	
9水	A  B	きのこごはん いもいもじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ	れんこん にんじん きゅうり しめじ 玉ねぎ しいたけ えのきたけ こまつな 長ねぎ	油 はるさめ 米 麦 じゃがいも さつまいも パン粉 こむぎ粉	す みりん 酒 塩 みそ カレー粉 うすくちしょうゆ	668 690	22.6 22.2	2.1 2.6	
10木		たまごパン さんまフライ キャロットサラダ ぐたくさんミルクスープ 目のあいごテ	牛乳 さんま とり肉	にんじん きゅうり えだまめ ほうれんそう とうもろこし 玉ねぎ	パン 油 パン粉 さとう じゃがいも こむぎ粉	す こしょう 塩 コンソメ	669	22.6	2.2	
11金	A  B	いもいもじる きのこごはん	牛乳 たまご 油あげ とり肉 ぶた肉	ほうれんそう はくさい しめじ 玉ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ こまつな 長ねぎ	ごま さとう 油 米 じゃがいも さつまいも 麦	しょうゆ みそ みりん 酒 塩 うすくちしょうゆ	652 630	22.1 22.5	2.9 2.4	
15火		にしんのてりやき かいそうサラダ とんじる	牛乳 にしん かいそう ぶた肉 とうふ 油あげ	だいこん にんじん とうもろこし ごぼう はくさい 長ねぎ	米 ごま 油 さとう	す しょうゆ みそ	630	25.4	3.1	
16水	A  B	カレーピラフ にくじゃが	牛乳 とうふ えび ベーコン とり肉 いとより ぶた肉	きゅうり だいこん にんじん 玉ねぎ	ごま油 米 麦 油 じゃがいも さとう こむぎ粉	塩 キムチのもと しょうゆ 酒 コンソメ カレー粉 こしょう	628 670	22.5 22.6	2.4 2.3	
17木		バターロール とりにくのケチャップに コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ちくわ	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう 長ねぎ	パン パン粉 こむぎ粉 ワンタンのかわ	す コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ	599	25.1	3.3	
18金	A  B	にくじゃが カレーピラフ	牛乳 たこ えび だいたい ぶた肉 ベーコン とり肉	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	油 米 さとう じゃがいも 麦 こむぎ粉	す 塩 しょうゆ 酒 コンソメ カレー粉 こしょう	653 630	23.5 23.7	1.9 2.0	
21月		コッペパン ポイルフランク(ソース) フレンチサラダ コーンシチュー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク レバー入りフランク	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ とうもろこし	パン 油 じゃがいも こむぎ粉	ちゅうのうソース す 塩 こしょう コンソメ	622	26.1	3.0	
23水		さんまのみぞれに もやしのサラダ すいとんじる	牛乳 さんま ぶた肉	だいこん もやし 長ねぎ きゅうり にんじん しいたけ ほうれんそう	米 すいとん さとう	す しょうゆ 塩	622	22.5	2.5	
24木		みそラーメン おさかなナゲット(2こ) だいこんサラダ	牛乳 ぶた肉 いか なると たちうお ぶり あじ いわし たら	もやし チンゲンツァイ 長ねぎ とうもろこし きりぼしだいこん にんじん キャベツ	ちゅうかめん 油 ごま油 こむぎ粉	塩 こしょう す みそ トウバンジャン	655	24.8	3.7	
25金		ポークカレー ミートボール(2こ) やさしいのんにくしょうゆあえ	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 こまつな	米 じゃがいも 油 こむぎ粉 ごま油 パン粉	塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ	657	24.4	3.0	
28月		しょくパン あおなのサラダ ハヤシビーズに	牛乳 ぶた肉 だいたい	ほうれんそう もやし にんじん 玉ねぎ トマト セロリー グリンピース とうもろこし	パン 油 こむぎ粉 じゃがいも さとう パン粉 マカロニ	す 塩 コンソメ ちゅうのうソース こしょう ケチャップ	681	23.8	2.8	
29火		にんじんしゅうまい(2こ) ごもきんぴら さつまじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ すけそうたら	長ねぎ ごぼう 玉ねぎ たけのこ だいこん はくさい にんじん	米 ごま 油 さとう さつまいも こむぎ粉 パン粉	しょうゆ みそ 塩 こしょう	643	23.5	2.3	
30水		クッパ さばのこうじやき もやしときゅうりのごましょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 たまご さば	にんじん だいこん たけのこ 長ねぎ もやし きゅうり	米 油 でんぷん ごま油 ごま	塩 しょうゆ	647	26.8	2.5	
31木		ハンバーグデミグラスソース かおりづけ ミネストラスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	玉ねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり トマト セロリー にんじん	パン 油 じゃがいも マカロニ	ケチャップ ソース 塩 こしょう コンソメ	640	25.4	3.6	
★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	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>)