

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金		ショウロンポー(2こ) キャベツのしおこんぶあえ ちゅうかあんかけどん にゅうさんきんいんりょう	 ぶた肉 えび いか 塩こんぶ	キャベツ にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 ごま油 でんぶん 油 こむぎ粉	しょうゆ 酒 塩	614	25.9	1.9		
5火		ゼリーフライ やさしいため ◎きのこたつぷりうんべんじる	 牛乳 ぶた肉 とり肉 おから	にんじん たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ だいこん えのきたけ	米 油 じゃがいも でんぶん こむぎ粉 すいとん ごま油	ウスターソース みりん 塩 こしょう コンソメ しょうゆ うすくちしょうゆ 酒	696	23.3	2.8		
6水	A   B  	ピーズピラフ おかずになる みそしる	牛乳 さけ だいず ぶた肉 油あげ とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ グリーンピース しめじ はくさい きゅうり	米 麦 でんぶん さつまいも 油 バター さとう	こしょう カレー粉 す コンソメ 塩 みそ ワイン	615 612	27.1 27.1	1.7 2.1		
7木		ツイストパン ポイルフランク おやこまめサラダ おだんごスープ	 牛乳 ぶた肉 だいず とり肉	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり はくさい 玉ねぎ	パン じゃがいも	コンソメ 塩 す こしょう しょうゆ	583	26.6	3.0		
8金	A   B  	おかずになる みそしる	牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ だいず	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん はくさい しめじ 長ねぎ	米 麦 さつまいも 油	コンソメ 塩 す みそ こしょう カレー粉 ワイン	648 651	26.2 26.2	2.7 2.3		
11月		ミートオムレツ カラフルサラダ きのこのもりのスパゲティ	 牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご ツナ	とうもろこし きゅうり えだまめ パプリカ しいたけ キャベツ 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	パン 油 バター スパゲティ	す 塩 こしょう コンソメ ワイン しょうゆ	621	26.5	2.7		
12火		さんまのおかか やさしいあまずあえ はくさいわふうスープ	 牛乳 さんま ぶた肉	きゅうり だいこん にんじん 玉ねぎ はくさい	米 油 さとう	塩 す うすくちしょうゆ	627	25.9	2.8		
13水		ぎょうざどん もやしとあおなのナムル にんたまじる	 牛乳 ぶた肉 たまご	キャベツ なら もやし ほうれんそう 玉ねぎ しいたけ にんじん	米 油 ごま油 でんぶん	塩 こしょう 酒 しょうゆ	606	26.6	3.1		
15金		さばさいきょうあげ もやしときゅうりのごまじょうゆあえ のっぺいじる	 牛乳 さば ぶた肉 油あげ	もやし きゅうり にんじん しいたけ たけのこ	米 油 さといも ごま ごま油 でんぶん	塩 しょうゆ 酒	675	24.2	2.4		
18月		バターロール チキンピカタ はくさいとコーンのサラダ ◎こまつなのクリームに	 牛乳 とり肉 ぶた肉 スキムミルク	はくさい とうもろこし にんじん 玉ねぎ こまつな	パン 油 さとう こむぎ粉 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ す	654	25.1	2.8		
19火		トマトカレー キッシュ はなやさいのサラダ(クリームドレッシング)	 牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー トマト	米 油 こむぎ粉	塩 しょうゆ コンソメ ワイン カレー粉 す	647	23.1	3.0		
20水	A   B  	かてめし ◎さいたまけんめいさん つめこみじる さいのくになつとう	牛乳 さば とり肉 こんぶ なつとう 油あげ こうやどうふ	もやし こまつな 長ねぎ にんじん かぶ はくさい しいたけ ごぼう	米 麦 さといも さとう 油	しょうゆ 塩 酒 ようがらし みそ	627 625	23.8 25.3	2.2 3.0		
21木		じごなうどん おつきりこみ やさしいかきあげ わふうサラダ	 牛乳 とり肉 油あげ わかめ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ 長ねぎ はくさい キャベツ	じごなうどん 油	しょうゆ 塩 みりん す	655	23.2	4.2		
22金	A   B  	◎さいたまけんめいさん つめこみじる さいのくになつとう	牛乳 とり肉 油あげ こんぶ こうやどうふ なつとう	キャベツ だいこん ごぼう しいたけ にんじん はくさい かぶ こまつな 長ねぎ	米 麦 油 さとう さといも	塩 みそ 酒 しょうゆ	638 640	24.5 23.0	2.2 1.4		
25月		あげパン(さとう) あじのこうそうやき ごろごろサラダ(マヨネーズ) ポークビーンズ	 牛乳 ベーコン ぶた肉 あじ だいず	きゅうり にんじん 玉ねぎ	パン マヨネーズ じゃがいも さつまいも 油	塩 コンソメ ケチャップ	687	28.1	2.9		
26火		◎とうふハンバーグのきのこあんかけ だいこんサラダ わらびをたべるスープ	 牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉	しめじ えのきたけ 玉ねぎ まいたけ にんじん 長ねぎ だいこん キャベツ もやし はくさい こまつな	米 さとう でんぶん 油 ごま油	塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん みそ	698	26.5	2.3		
27水		いわしのゆずみそに もやしのサラダ さわにわん	 牛乳 いわし ぶた肉	もやし きゅうり ごぼう にんじん たけのこ しいたけ だいこん	米 さとう 油	塩 こしょう す しょうゆ	618	22.6	2.6		
28木		ミートボール(2こ) あおなとコーンのソテー むさしのシチュー	 牛乳 とり肉 スキムミルク	ほうれんそう とうもろこし 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	パン バター さつまいも こむぎ粉 油	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	614	23.0	3.2		
29金		メルルーサのみそマヨやき ごぼうサラダ じゃがいものそぼろに	 牛乳 メルルーサ ぶた肉	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ しいたけ	米 じゃがいも マヨネーズ 油 でんぶん さとう	す 塩 しょうゆ 酒 みそ	614	23.5	2.4		
★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。 ♪22日、26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		638	25.1	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>)

 <p>おうちこんだて ◇応募献立◇ 学校給食のメニュー 作りにチャレンジ</p>	5日	きのこたつぷりうんべんじる
	18日	こまつなのクリームに
	A校：22日	さいたまけんめいさんつめこみじる
	B校：20日	
	26日	とうふハンバーグのきのこあんかけ

