

日・曜	こんだてめい		おもなざいりようめい			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		
2月	ツイストパン	ポイルウインナー(2ほん) ひじきサラダ ABCスープ	牛乳 レバー入りウインナー ベーコン ぶた肉	だいこん にんじん とうもろこし 玉ねぎ トマト	パン ごま さとう 油 マカロニ じゃがいも	す しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	616	24.4	3.0		
3火	まぐろカツ	◎こまつなとあぶらあげのにびたし かきたまじる	牛乳 まぐろ 油あげ たまご	こまつな にんじん えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	さとう でん粉 油 米 じゃがいも パン粉 こむぎ粉	酒 しょうゆ 塩	613	22.8	2.4		
4水	ハヤシライス	オムレツ かおりづけ	牛乳 ぶた肉 たまご	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 油 こむぎ粉 さとう	塩 ケチャップ ちゅうのうソース こしょう しょうゆ コンソメ	653	23.2	2.9		
5木	ホットちゅうかめん	しおラーメン むしぎょうざ(2こ) おんやさい	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉	もやし しじいけ チンゲンツアイ 長ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	ちゅうかめん 油 ごま ごま油 さとう こむぎ粉	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ す	613	22.7	3.6		
6金	みかん	◎わらびうまe~いため ひつつみ	牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ もやし みつば にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ みかん	米 油 さとう でんぶん すいとん	酒 塩 みりん しょうゆ こしょう	653	24.4	2.3		
9月	くるパン	とりにくのケチャップに コーンサラダ やさいスープ	牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 コーヒーミルク	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし	パン 油 ごま さとう パン粉 じゃがいも	す しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ こしょう	624	24.1	3.0		
10火	さんまのかんろに あおなのサラダ とんじる		牛乳 さんま ぶた肉 とうふ 油あげ	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 長ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも	す こしょう 塩 みそ しょうゆ	658	25.6	2.9		
11水	A やきにくチャーハン B ぶたにくとじゃがいもの ふくめに	ねぎみそパオズ(2こ) ゆかりあえ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	米 麦 こむぎ粉 油 さとう ごま油 じゃがいも パン粉	塩 しょうゆ みりん 酒 コンソメ みそ コチュジャン	686 647	23.4 24.8	2.3 2.1		
12木	たまごパン	ハッシュポテト おやこまめサラダ ふゆのクリームに	牛乳 だいた ベーコン ぶた肉 スキムミルク	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ブロccoli はくさい ほうれん草 きゅうり だいこん	パン じゃがいも 油 こむぎ粉	塩 コンソメ す	671	24.1	2.3		
13金	A ぶたにくとじゃがいもの ふくめに B やきにくチャーハン	いわしのみぞれに ピリからあえ	牛乳 たまご ぶた肉 いわし	きゅうり だいこん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 ごま油 じゃがいも 油 さとう	塩 キムチのもと 酒 しょうゆ コンソメ みりん コチュジャン	637 676	25.6 24.2	2.3 2.5		
16月	しよくパン ソフトチョコ	ミートボール(2こ) もやしのサラダ ◎カレーポトフ	牛乳 ウインナー とり肉	もやし きゅうり にんじん キャベツ だいこん 玉ねぎ	パン 油 さとう パン粉 じゃがいも	す 塩 こしょう ケチャップ コンソメ カレー粉	644	23.0	2.9		
17火	さばのおしやき はくさいのゆずつけもの かぼちゃのみそしる	冬至(とうじ) こんだて	牛乳 さば ぶた肉 油あげ	はくさい きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ ゆず	米	塩 みそ うすくちしょうゆ	647	25.1	2.5		
18水	あつやきたまご うましおキャベツ ◎すきやきふう ひきにくととうふのにこみ		牛乳 たまご 塩こんぶ ぶた肉 とうふ	きゅうり キャベツ はくさい 長ねぎ	米 ごま油 油 さとう でんぶん	酒 しょうゆ	623	25.7	2.0		
19木	コッペパン いちごクレープ	もみのきハンバーグ ブロッコリーのサラダ(イタリアンドレッシング) ぐだくさんミルクスープ	牛乳 ハム とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しめじ にんじん ブロッコリー ほうれん草 とうもろこし	パン 油 じゃがいも こむぎ粉	す ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	666	23.2	3.2		
★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。 ♪5日、16日、18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		645	24.1	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)											

おうほこんだて
◇応募献立◇
学校給食のメニュー
作りにチャレンジ

3日 こまつなとあぶらあげのにびたし
6日 わらびうまe~いため

A校：11日 } やきにくチャーハン
B校：13日 }
16日 カレーポトフ
18日 すきやきふう ひきにくととうふのにこみ

ゆず

“ゆず”の旬は、11月～12月頃です。皮や果汁は、料理にさわやかなかおりをそえてくれます。

冬至にゆず湯に入ると、かぜをひかずに冬をこせると言われています。そこで、17日の冬至こんだての日には、『白菜のゆずつけもの』が登場します。かおりがよいことで有名な、埼玉県毛呂山町の「ゆず」を使う予定です。ゆずのかおりとさわやかな風味を味わって、いただきます。

