

# 令和2年 1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	おもなざりようめい			調味料	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		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g			
10金	さばのみそにわふうサラダ ぼっかけける	牛乳 さば わかめ とり肉 油あげ	キャベツ にんじん ごぼう 長ねぎ たけのこ	米 油 砂糖	す 酒 しょうゆ	629	23.5	2.4			
14火	あかうねぎしおやき ごぼうサラダ ◎えいようまんてん!しまばらばあちゃんのぐぞうに	牛乳 赤魚 とり肉 かまぼこ こんぶ	ごぼう にんじん キャベツ だいこん はくさい 長ねぎ	米 油 砂糖 トック ごま油 さといも	す 塩 こしょう しょうゆ	624	23.8	2.1			
15水	ポークカレー オムレツ はくさいのゆずつけもの	牛乳 たまご ぶた肉	にんじん 玉ねぎ はくさい きゅうり ゆず トマト	米 油 小麦粉 じゃがいも	コンソメ 塩 しょうゆ ケチャップ うすくちしょうゆ	649	24.8	2.7			
16木	パターロール しろはなまめのコロック ブロッコリーとコーンのソテー ポトフ	牛乳 しろはなまめ ウィンナー	ブロッコリー どうもろこし ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ	パン 油 砂糖 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ	657	22.8	2.6			
17金	さんまのみぞれに もやしとあおなのおひたし ◎いしかりなべ	牛乳 さんま とうふ 鮭	ほうれんそう もやし にんじん はくさい だいこん しゅんぎく しいたけ 玉ねぎ	米 パター	酒 みりん みそ しょうゆ	604	26.8	2.6			
20月	はちみつパン えびいりグラタンフライ コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 えび ベーコン ぶた肉 大豆	玉ねぎ キャベツ にんじん	パン 油 砂糖 じゃがいも こむぎ粉	す 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	676	23.0	2.5			
21火	ちゃめし やさしいため おでん ポスカン	牛乳 ぶた肉 ちくわ ちくわぶ あげボール こんぶ	にんじん しいたけ もやし キャベツ ポスカン だいこん たけのこ	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	585	22.9	3.6			
22水	A  ひじきごはん B  みぞれじる	かつおごまふうみフライ からしあえ	牛乳 かつお とり肉 ひじき とうふ 油あげ	もやし こまつな ごぼう にんじん たけのこ だいこん しいたけ 長ねぎ	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま	塩 しょうゆ うすくちしょうゆ 酒 ようがらし	627 590	25.6 24.3	2.1 2.1		
23木	ツイストパン ハンバーグデミグラスソース おんやさい ◎たまごとコーンのスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン たまご	にんじん どうもろこし しめじ キャベツ きゅうり ほうれんそう 玉ねぎ	パン 油 でんぶん 小麦粉 砂糖	コンソメ 塩 す こしょう ケチャップ ウスターソース	682	26.4	3.8			
24金	A  みぞれじる B  ひじきごはん	にしんのかんろに あおなのサラダ	牛乳 にしん とり肉 とうふ 油あげ ひじき	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう たけのこ だいこん しいたけ 長ねぎ	米 麦 油 砂糖 でんぶん	塩 こしょう す しょうゆ うすくちしょうゆ	593 630	22.6 23.9	2.7 2.7		
27月	コッペパン いちごジャム	ポイルウィンナー(2ほん) サワーキャベツ コーンシチュー	牛乳 ウィンナー ぶた肉 スキムミルク	キャベツ レモン 玉ねぎ にんじん どうもろこし	パン 油 砂糖 こむぎ粉 じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ	628	26.0	2.9		
28火	さけのしおやき ゆかりあえ ◎やさいたっぴりすいとん	牛乳 鮭 ぶた肉	キャベツ きゅうり 長ねぎ にんじん だいこん かぼちゃ ごぼう	米 すいとん	塩 しょうゆ みそ	600	26.0	2.5			
29水	とりのごまてりやき もやしサラダ しりとりスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 なた	もやし きゅうり にんじん こまつな どうもろこし しめじ	米 油 砂糖 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ しょうゆ す	615	24.6	2.7			
30木	ソフトめん ミートソース ハムチーズピカタ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ トマト グリーンピース みかん キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 こむぎ粉	塩 こしょう す コンソメ ケチャップ ウスターソース	660	26.6	2.7			
31金	むしぎょうざ(2こ) はるさめサラダ みそマーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	キャベツ もやし 長ねぎ きゅうり にんじん 玉ねぎ どうもろこし	米 春雨 ごま ごま油 砂糖 油 でんぶん ごま油	塩 ようがらし トウバンジャン 酒 みそ しょうゆ す	682	25.2	2.2			
★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。 ♪14日、17日、28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			631	24.6	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 <a href="http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm">http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm</a> )											

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

- 14日 えいようまんてん!しまばらばあちゃんのぐぞうに
- 17日 いしかりなべ
- 23日 たまごとコーンのスープ
- 28日 やさいたっぴりすいとん



## しりとりスープ

スープに入っている食材を使って「しりとり」ができるはずでしたが、栄養価の関係で29日の給食には使われていない食材『〇〇』をくわえるとしりとりが完成します。その食材とはなんでしょう?

スープに使う食材は…



◆◆ヒント◆◆  
海に住んでいる  
生き物です。



です。