

令和2年 2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			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	
3月	くろパン	あじこうそうやき キャロットサラダ はくさいのクリームに みかんジュース	あじ チーズ ぶた肉 ベーコン スキムミルク	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ はくさい	パン パン粉 さとう こむぎ粉 油 じゃがいも	す こしょう 塩 コンソメ	621	23.3	2.4	
4火	すめし やきのり	えほうまきのぐ こいわしフライ(2ほん) おにたいじじる	牛乳 のり 油あげ とり肉 たまご いわし かまぼこ わかめ	たけのこ しいたけ にんじん きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ	米 さとう 油 パン粉 こむぎ粉	す しょうゆ 塩	619	23.4	2.5	
5水	A 丼 B 丼	ジャンバラヤ ぶたにくの そぼろどん	牛乳 たまご レバー入りウインナー えび ぶた肉	きゅうり 玉ねぎ トマト にんじん セロリー とうもろこし しいたけ たけのこ	米 麦 油 ごま ごま油 さとう	塩 しょうゆ ソース こしょう コンソメ ケチャップ カレー粉 ケイジャンスパイス	580 614	22.6 26.2	2.4 2.3	
6木	ツイスター あげパン	チキンピカタ かいそうサラダ ラビオリスープ	牛乳 きな粉 ぶた肉 とり肉 たまご チーズ かいそう	だいこん にんじん とうもろこし 玉ねぎ もやし ほうれんそう	パン 油 さとう パン粉 ごま こむぎ粉	塩 しょうゆ す こしょう コンソメ	657	24.0	3.4	
7金	A 丼 B 丼	ぶたにくの そぼろどん ジャンバラヤ	牛乳 いか ぶた肉 すけそうたら えび うじき 塩こんぶ レバー入りウインナー	玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり しいたけ にんじん たけのこ とうもろこし セロリー	米 麦 油 パン粉 ごま油 こむぎ粉 さとう	コンソメ カレー粉 しょうゆ ケチャップ こしょう ソース 塩 ケイジャンスパイス	669 635	27.6 24.0	2.2 2.3	
10月	コッペパン ストライプ	ホットドッグハンバーグ こまつなサラダ ホワイトシチュー	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご スキムミルク	玉ねぎ しめじ こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	パン 油 さとう こむぎ粉 じゃがいも	ケチャップ ソース す こしょう 塩 コンソメ	676	26.1	3.3	
12水	丼	さわらのゆうあんやき はるさめサラダ とんじる	牛乳 さわら ぶた肉 とうふ 油あげ	にんじん もやし きゅうり とうもろこし ごぼう 長ねぎ	はるさめ さとう ごま油 ごま 米 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 す ようがらし 塩 みそ	637	27.5	2.7	
13木	バターロール	カレーフランク ごぼうサラダ ◎じゃがいもとひきにくのトマトに	牛乳 ぶた肉 カレーフランク	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ トマト	パン 油 さとう じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ ワイン しょうゆ ケチャップ	645	23.0	2.8	
14金	エクレア	◎けいはん(こはん)にかけて、たべてください。 さんまのかんに おんやさい	牛乳 とり肉 さんま たまご	にんじん だいこん しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	米 さとう 油 こむぎ粉	酒 うすくちしょうゆ 塩 しょうゆ す こしょう	670	26.8	2.9	
17月	クロワッサン	シーフードスパゲティ チキンスコッチエッグ コーンサラダ	牛乳 いか えび はたて たまご とり肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	パン スパゲティ 油 パン粉 ごま さとう	塩 こしょう コンソメ ソース す ケチャップ しょうゆ	628	25.4	2.8	
18火	丼	かれいのたつたあげ ピリからあえ ◎うちまめのみそしる	牛乳 かれい ぶた肉 油あげ うちまめ	きゅうり だいこん にんじん しめじ はくさい 長ねぎ	米 こむぎ粉 油 ごま油	塩 しょうゆ キムチのもと みそ	615	27.3	2.4	
19水	A 丼 B 丼	いりこめし しせんふう こんにやくにこみ	牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん ごぼう キャベツ きくらげ きりぼしだいこん しいたけ 長ねぎ	米 麦 もち米 パン粉 でんぶ 油 さとう ごま油	す こしょう 酒 塩 しょうゆ コンソメ みりん いちみつがらし	623 662	23.0 24.6	2.2 2.4	
20木	たまごパン いよかん	あおなのサラダ ハヤシビーンズに	牛乳 ぶた肉 だいたず	にんじん もやし トマト ほうれんそう セロリー 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース いよかん	パン 油 さとう マカロニ こむぎ粉	す 塩 こしょう コンソメ ケチャップ ちゅうのうソース	597	22.9	2.5	
21金	A 丼 B 丼	しせんふう こんにやくにこみ いりこめし	牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ ちりめんじゃこ	れんこん しいたけ キャベツ きゅうり きくらげ にんじん 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ	パン粉 こむぎ粉 油 さとう 米 麦 でんぶん ごま油	塩 カレー粉 酒 コンソメ みりん しょうゆ いちみつがらし	666 627	24.4 22.8	2.3 2.1	
25火	丼	にしんのうめししょうゆに もやしのサラダ にくじゃが	牛乳 にしん ぶた肉	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも	す しょうゆ 塩 こしょう 酒	655	26.6	2.4	
26水	丼	チキンカレー ホキのコーンフレークフライ かおりづけ	牛乳 とり肉 ホキ	セロリー 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	油 じゃがいも 米 こむぎ粉 コーンフレーク	塩 コンソメ しょうゆ ケチャップ	667	23.9	2.6	
27木	じごなうどん	にくじるうどん わふうきんぴらつつみ わふうサラダ	牛乳 ぶた肉 油あげ とり肉 とうふ わかめ	しいたけ にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	じごなうどん さとう	酒 みりん 塩 しょうゆ す	685	26.9	4.2	
28金	丼	◎いろどりぶたどん やさいのにんにくしょうゆあえ さつまじる	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	にんじん えのきたけ パプリカ さやいんげん キャベツ こまつな 玉ねぎ だいこん 長ねぎ	油 ごま油 米 さつまいも さとう	酒 うすくちしょうゆ 塩 しょうゆ みそ	627	25.9	2.7	
★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	640	24.9	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>)

おろぼこんだて
◇応募献立◇
 学校給食のメニュー
 作りにチャレンジ

13日 じゃがいもとひきにくのトマトに
 14日 けいはん(鶏飯)
 18日 うちまめのみそしる
 28日 いろどりぶたどん



※けいはん(鶏飯)・・・鹿児島県奄美大島の郷土料理です。とり肉と具の入ったしるを、ごはんにかけてお茶づけのようにしていただきます。
 ※うちまめ(打豆)・・・福井県の伝統的な食べもので、大豆を石うすでつぶし、乾燥させたものです。