

令和2年 7月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	主な材料名			調味料	栄養価		
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g
1水	豚カツ(ソース) 千切りキャベツ とうふとチンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	キャベツ 人参 たけのこ しいたけ チンゲンサイ	米 油 ごま油	塩 ソース しょうゆ こしょう	808	28.0	2.2
2木	たこ焼きフライ ひじきサラダ(和風ドレッシング) 四川風こんにやく煮込み	牛乳 たこ 海藻 鶏肉 すけそうたら	大根 人参 長ねぎ とうもろこし きくらげ いちご	米 ごま油 ごま油 砂糖 でんぷん	ソース みりん 酢 酒 塩 しょうゆ	859	28.3	3.5
3金	豚ロース りんごソースかけ 白菜とコーンのサラダ(柑橘風味ドレッシング) 小松菜のクリーム煮	牛乳 豚肉 スキムミルク	白菜 とうもろこし 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご	パン 油 小麦粉 じゃがいも	酢 塩 こしょう コンソメ	740	27.6	2.6
6月	ハンバーグデミグラスソース えだまめサラダ(イタリアンドレッシング) 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ ほうれん草 人参 長ねぎ もやし	米 油 春雨 ごま油	塩 ケチャップ ソース こしょう 酒 酢 しょうゆ	831	30.4	3.3
7火	赤魚のバジルソース焼き ハワイアンサラダ(フレンチドレッシング) キャロットポタージュ	牛乳 赤魚 ベーコン	キャベツ きゅうり パイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	パン 小麦粉 じゃがいも 油	酢 塩 こしょう コンソメ	747	28.2	3.2
8水	焼肉チャーハン さば焼焼き こんにやくサラダ(ナムルドレッシング)	牛乳 豚肉 さば 卵 わかめ	人参 長ねぎ きゅうり	米 麦 ごま ごま油 油 砂糖	酢 塩 しょうゆ コチュジャン 酒	894	32.6	2.8
9木	グルクン竜田揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	牛乳 グルクン 豚肉 豆腐 もずく ベーコン卵 鶏肉	にがうり 人参 ほうれん草 えのき 長ねぎ	米 油 でんぷん	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	752	34.1	2.3
10金	塩ラーメン 蒸しぎょうざ(2個) 小松菜とにんじんのナムル(中華ドレッシング)	牛乳 鶏肉 わかめ	もやし しいたけ 人参 チンゲンサイ 小松菜 とうもろこし 長ねぎ	中華麺 ごま ごま油 油 小麦粉	酢 塩 こしょう しょうゆ 酒	767	28.7	4.2
13月	さんまの生姜煮 きゅうりサラダ(玉ねぎドレッシング) すったて風夏野菜のみそ汁	牛乳 さんま 豚肉 油揚げ	きゅうり キャベツ パプリカ かぼちゃ なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 ごま	みそ 酢	817	31.8	2.9
14火	チヨリソー(2本) サワーキャベツ 具だくさんミルクスープ	牛乳 鶏肉 ハム チヨリソー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 とうもろこし	パン 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	酢 塩 こしょう コンソメ	705	26.5	3.6
15水	うなぎごはん まぐろカツ 小松菜サラダ(クリームドレッシング)	牛乳 うなぎ まぐろ 卵	人参 ごぼう 小松菜 さやえんどう とうもろこし キャベツ	米 麦 ごま油 小麦粉	塩 しょうゆ 酒 酢	806	31.9	1.8
16木	和楽備茶漬け さば西京揚げ	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ さば	人参 大根 ほうれん草	米 油 でんぷん	塩 酒 薄口しょうゆ みそ	832	34.5	2.3
17金	あじの香草フライ ジュリエヌスープ	あじ 豚肉	玉ねぎ 人参 セロリー レタス パセリ	パン 油 パン粉 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	730	31.0	3.3
20月	いわしの梅醤油煮 わらびうまへ炒め 吉野汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 いわし	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ	米 油 でんぷん 砂糖	酒 みりん しょうゆ こしょう 塩	790	34.4	2.9
21火	チキンステーキマスタートソース トマトスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ トマト セロリー	パン じゃがいも	塩 こしょう コンソメ	698	28.2	3.4
22水	わかめごはん 和風きんぴら包み 肉団子と冬瓜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	冬瓜 人参 玉ねぎ しいたけ	米 パン粉 でんぷん	塩 しょうゆ	712	27.8	3.4
27月	蒸ししゅうまい(2個) 麻婆茄子	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ なす 長ねぎ	米 でんぷん ごま油 油 小麦粉 パン粉	みそ 塩 しょうゆ 豆板醤 酒	877	26.6	1.3
28火	ホキのさわやかソースかけ ペーザンヌスープ	牛乳 ホキ レバー入りウインナー	人参 かぶ キャベツ	パン 砂糖 油 じゃがいも	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	759	30.6	3.6
29水	わらび夏野菜カレー アンサンブルエッグ	牛乳 豚肉 卵	人参 玉ねぎ なす ピーマン トマト	米 麦 砂糖 小麦粉 パター じゃがいも	塩 しょうゆ カレー粉 コンソメ ケチャップ	914	29.4	2.5
30木	あじの中華漬け 豚肉とピーマンのソテー 蓮花湯(レンファータン)	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 卵	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ とうもろこし 小松菜	米 でんぷん 春雨 ごま油 砂糖 油	酢 しょうゆ みりん 豆板醤 こしょう 塩	835	34.0	3.0
31金	チキンのオープン焼き 白菜のインド風煮	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	白菜 人参 玉ねぎ トマト	パン 油 砂糖 でんぷん	塩 コンソメ カレー粉 ソース	769	35.3	3.1

★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。

平均栄養価 792 30.5 2.9

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ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>)

【新型コロナウイルス感染症の影響に伴う給食への留意事項について】

7月下旬の給食提供は、今年度が初めてになります。夏本番の高温・多湿の環境下では食材の温度管理が難しいことから、7月16日以降のサラダ・和え物については、提供を中止させていただきます。「安心・安全でおいしい給食」を確実に提供するために、ご理解とご協力をお願いいたします。