令和2年 8・9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 主に体の組織をつくる 1群：たんぱく質 2群：無機質(ｶﾙｼｳﾑ)	主に体の調子を整える 3群：ビタミンA(ｶﾛﾃﾝ) 4群：ビタミンC	主にｴﾈﾙｷﾞｰになる 5群：炭水化物 6群：脂質	調味料	栄養価 熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g
8/24 月		蒸し餃子(3個) 四川豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ にら しいたけ	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうゆ 一味唐辛子	781	28.6	2.1
25 火	ぶどうパン	たらのバジルフライ ミネストラスープ	牛乳 たら ベーコン 豚肉	セロリー 人参 玉ねぎ 長ねぎ トマト	パン パン粉 小麦粉 マカロニ 油 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ	778	30.4	3.0
26 水	セ	ジューシー ごまみそ肉団子(2個) 人参しりしり	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 昆布 ツナ 卵	人参 長ねぎ 玉ねぎ	米 麦 油 パン粉 ごま じゃがいも	塩 しょうゆ みりん みそ こしょう	843	29.1	3.2
27 木	わかめごはん	白身魚の玉ねぎソース 夏野菜のみそ汁	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ	玉ねぎ なす かぼちゃ 長ねぎ	わかめ 米 でん粉 油 砂糖	酢 しょうゆ みそ	789	31.7	4.1
28 金	ツイストパン 冷凍ﾏﾝｺﾞｰ	チキンスコッチエッグ ハヤシビーンズ煮	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 大豆	セロリー 人参 マンゴー 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム トマト	パン パン粉 油 マカロニ 砂糖 小麦粉	塩 コンソメ こしょう ケチャップ 中濃ソース	849	32.5	3.1
31 月		さんまみぞれレモン煮 豚とキャベツの塩昆布炒め 春雨スープ	牛乳 さんま 豚肉 塩昆布 鶏肉	大根 ｷｬﾍﾞﾂ ﾋﾟｰﾏﾝ もやし ほうれん草 人参 長ねぎ 白菜	米 砂糖 油 でん粉 春雨 ごま油	塩 しょうゆ 酒 こしょう	844	31.4	2.7
9/1 火	黒パン	深谷ねぎメンチカツ ごぼうサラダ(イタリアンドレッシング) ラビオリスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう ほうれん草 人参 キャベツ もやし	パン パン粉 油 小麦粉	酢 コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	823	29.3	3.5
2 水		タコさんたこやき 青菜のサラダ(クリームドレッシング) じゃがいものカレー煮	牛乳 たこ 豚肉	キャベツ 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 枝豆	米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	酢 しょうゆ 酒 コンソメ 塩 カレー粉	829	28.0	1.9
3 木		肉団子のもち米蒸し(2個) にらともやしのナムル(ナムルドレッシング) 白菜の中華風旨煮	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	玉ねぎ もやし にら たけのこ きくらげ 白菜	米 もち米 油 パン粉 春雨 ごま油 でん粉	酢 こしょう 塩	879	30.0	2.3
4 金	フラワーロール	あじのチーズ衣焼き フレンチサラダ(フレンチドレッシング) 野菜スープ	牛乳 あじ 豚肉 ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり みかん 人参 玉ねぎ もやし	パン じゃがいも	酢 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	786	33.1	3.0
7 月		鶏のさっぱり煮 温野菜(ごま風味ドレッシング) おかずになるみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	大根 キャベツ きゅうり 人参 白菜 しめじ 長ねぎ	油 米 砂糖 ごま さつまいも	酢 しょうゆ みそ	816	30.7	3.1
8 火	はちみつパン	キッシュ風オムレツ きゅうりのサラダ(柑橘風味ドレッシング) ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 卵 チーズ	ほうれん草 きゅうり キャベツ パプリカ 人参 玉ねぎ	パン 油 じゃがいも 砂糖	酢 コンソメ 塩 ケチャップ	813	33.7	3.4
9 水	セ ももゼリー	キムチチャーハン ねぎみそパオズ(3個) 涼拌三絲(香味塩ドレッシング)	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	人参 玉ねぎ キムチ 長ねぎ きゅうり	米 麦 油 春雨 ごま油 パン粉 小麦粉 砂糖	塩 しょうゆ 酒 みそ 酢	808	28.0	3.3
10 木	茶飯	さば辛味焼き 五色和え(和風ドレッシング) すまし汁	牛乳 さば 豆腐 わかめ かまぼこ	きゅうり もやし 人参 とうもろこし 小松菜 長ねぎ	米	酢 しょうゆ 酒 塩 うすくちしょうゆ	768	30.0	4.3
11 金	子供パンスライス	たらポーションフライ(ソース) 香り漬け パンプキンポタージュ	牛乳 たら 鶏肉 ベーコン スキムミルク	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	パン パン粉 油 小麦粉	塩 中濃ソース こしょう コンソメ	784	33.0	3.6
14 月	冷凍みかん	焼肉丼 マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ にら みかん 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 油 ごま ごま油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ マカロニ	酒 しょうゆ 塩 こしょう コチュジャン	801	29.6	2.1
15 火	コッペパン	ハンバーグデミグラスソース ひじきサラダ(しそ風味ドレッシング) ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 海藻	玉ねぎ しめじ 長ねぎ 大根 人参 とうもろこし もやし ほうれん草	パン 油 ごま ワンタンの皮	酢 塩 ケチャップ しょうゆ コンソメ こしょう ソース	771	33.0	4.7
16 水		いわしの生姜煮 枝豆サラダ(クリームドレッシング) ほたて入り冬瓜スープ	牛乳 いわし 豚肉 ほたて	枝豆 キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ 冬瓜	米 砂糖 春雨 ごま油	酢 しょうゆ 油 コンソメ 塩	800	31.3	2.9
17 木	麦ごはん	野菜たっぷりキーマカレー パンプキンアンサンブルエッグ ゆかり和え	牛乳 豚肉 卵	セロリー 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ごぼう トマト しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	米 麦 バター じゃがいも 小麦粉	塩 コンソメ ケチャップ しょうゆ	836	28.9	2.7
18 金	ライスボール	ボイルフランク 小松菜サラダ(イタリアンドレッシング) 鶏と野菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉 レバー入りフランク スキムミルク	小松菜 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 マッシュルーム	パン 油 小麦粉	酢 ワイン 塩 コンソメ こしょう	824	34.1	3.1
23 水	バターロール	紅鮭チーズフライ コールスローサラダ(フレンチドレッシング) トマトスープ みかんジュース	鮭 チーズ 豚肉 ベーコン	人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ 長ねぎ トマト	パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	酢 コンソメ 塩 こしょう	821	30.3	3.2
24 木		鶏のごま照り焼き 春雨サラダ(中華ドレッシング) けんちん汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	人参 もやし 長ねぎ きゅうり とうもろこし ごぼう ほうれん草	米 パン粉 ごま 春雨 油 砂糖	酢 しょうゆ 塩	809	29.9	2.9
25 金	ホット中華麺	みそラーメン ホキ米パン粉フライ 大根サラダ(ごま風味ドレッシング)	牛乳 豚肉 なると ホキ	もやし 人参 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 長ねぎ とうもろこし 切干大根 キャベツ	ホット中華麺 油 ごま油 米粉 ごま	塩 豆板醤 みそ こしょう 酢	813	32.0	3.0
28 月	りんごのﾀﾙﾄ	にしんの昆布煮 コーンサラダ(玉ねぎドレッシング) お月見汁	牛乳 にしん 昆布 鶏肉 かまぼこ	とうもろこし きゅうり キャベツ 人参 大根 長ねぎ	米 砂糖 白玉団子	酢 酒 しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ	877	27.9	2.6
29 火	ツイストパン	ソイナゲット(3個) ラタトゥイユ 卵とベーコンのスープ	牛乳 大豆 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 ズッキーニ トマト マッシュルーム	パン 油 じゃがいも でん粉	塩 こしょう ワイン コンソメ しょうゆ ケチャップ	845	29.2	3.8
★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		815	30.6	3.1

８月の給食提供は、今年度が初めてです。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、**８月中のみサラダ・和え物の提供を中止**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。