

# 令和2年 10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群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質					
1日(木)は、二市大会のため給食はありません。									
2金	黒パン	ハムチーズピカタ コールスローサラダ(柑橘風味ドレッシング) トマトスープ コーヒーミルク	ハム たまご ベーコン 豚肉 鶏肉 チーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	パン じゃがいも コンソメ	酢 塩 こしょう	777	28.4	3.7
5月		いわしの蒲焼き もやしときゅうりのごま醤油和え チンゲンサイととうふのスープ	牛乳 いわし ベーコン 豆腐	もやし きゅうり チンゲンサイ たけのこ しいたけ 人参	米 ごま油 油 砂糖 でん粉 ごま	しょうゆ みりん 塩 こしょう	811	28.7	3.1
6火	バターロール	チキンステーキマスタードソース カラフルサラダ(フレンチドレッシング) ソパ・デ・アホ(スペイン風スープ)	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 卵	とうもろこし きゅうり 白菜 パプリカ 枝豆 玉ねぎ 人参 キャベツ	パン 油	酢 コンソメ 塩 こしょう	819	32.3	3.8
7水		中華ごはん 蒸ししゅうまい(3個) 青菜ともやしのナムル(ナムルドレッシング)	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 たけのこ しいたけ もやし ほうれん草	米 麦 油 ごま油	酢 塩 酒 しょうゆ みりん	757	29.5	1.9
8木		ホキの木の芽香のみそかけ 大根サラダ 食べるスープ	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐	大根 人参 キャベツ もやし 白菜 山椒 長ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 ごま油	酒 みりん 酢 しょうゆ みそ 塩 こしょう 豆板醤	804	33.2	2.9
9金	はちみつパン	ポパイオムレツ キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) 豆乳スープ	牛乳 卵 鶏肉 豆乳	ほうれん草 とうもろこし 人参 キャベツ きゅうり しめじ 玉ねぎ かぼちゃ ブルーベリー	パン 油 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ	856	30.4	3.4
12月		鰯の甘酢あんかけ 青菜と白菜のごま和え みぞれ汁	牛乳 かいり 鶏肉 豆腐	ほうれん草 長ねぎ 人参 ごぼう 大根 しいたけ 白菜	米 砂糖 でん粉 油 ごま	しょうゆ 塩 酢	784	32.5	3.3
13火	コッペパン	豚ロースのりんごソースかけ かぼちゃサラダ(マヨネーズ) コンソメスープ	牛乳 豚肉 ハム	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご	パン マヨネーズ マカロニ 砂糖 じゃがいも 油	塩 こしょう コンソメ	778	30.0	3.2
14水		にしんの梅醤油煮 うま塩おかか 沢煮椀	牛乳 にしん 豚肉 かつお節	キャベツ きゅうり 人参 たけのこ ほうれん草 ごぼう しいたけ 大根	米 ごま油 ごま	塩 こしょう しょうゆ	792	30.0	3.1
15木	麦ごはん	森の子カレー ロールキャベツ フルーツカクテル	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ しめじ まいたけ 梨 人参 マッシュルーム 黄桃 トマト キャベツ	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも	塩 しょうゆ カレー粉 コンソメ ケチャップ	824	28.3	2.7
16金	ツイスト揚げパン(砂糖)	あじの香草焼き 親子豆サラダ ペーザンヌスープ	牛乳 大豆 あじ レバー入りウインナー	キャベツ 人参 きゅうり かぶ 白菜 枝豆	パン 油 砂糖 じゃがいも	塩 酢 コンソメ こしょう しょうゆ	799	31.7	3.7
19月		牛肉のしぐれ煮 辛子和え いもいも汁	牛乳 牛肉 鶏肉 油揚げ	ごぼう もやし 小松菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	米 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	しょうゆ みりん 酒 みそ 洋辛子	859	27.9	2.6
20火	ペストリー	ポイルウインナー(2本) キャラメルポテト 鮭とほうれん草のシチュー	牛乳 生クリーム レバー入りウインナー スキムミルク 鮭	玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	パン じゃがいも バター 小麦粉 油 さつまいも 砂糖	塩 コンソメ こしょう	886	29.7	2.4
21水		秋の香り栗ごはん さんまの味噌煮 野菜の甘酢和え	牛乳 さんま 鶏肉	人参 しめじ きゅうり 大根 柿	米 麦 砂糖 さつまいも 栗	酒 塩 酢 しょうゆ みそ	782	29.1	2.8
22木		中華あんかけ丼 春巻き こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 わかめ いか うずらの卵	人参 きゅうり たけのこ 玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 ごま ごま油 砂糖 でん粉 油	酢 洋辛子 酒 しょうゆ 塩	840	29.3	2.7
23金	地粉うどん	ちゃんぽんうどん 和風きんぴら包み キャベツの塩昆布和え	牛乳 豚肉 鶏肉 えび いか なると 塩昆布	人参 白菜 もやし 長ねぎ ほうれん草 キャベツ しいたけ	地粉うどん ごま油 でん粉 油	塩 こしょう しょうゆ	815	32.8	3.7
26月		はすのスパイシー合わせ揚げ 白滝と切干大根の中華和え とうふとえびのチリソース煮	牛乳 豚肉 豆腐 えび	切干大根 きゅうり 人参 長ねぎ 玉ねぎ れんこん	米 ごま 油 砂糖 でん粉	塩 酢 豆板醤 ケチャップ 酒 しょうゆ	854	33.2	1.9
27火	ソフトフランス	ミートボール(3個) フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 スキムミルク	キャベツ きゅうり みかん とうもろこし 玉ねぎ	パン 油 小麦粉 パン粉	酢 塩 こしょう コンソメ	803	31.5	4.2
28水		かつおごまフライ ゆかり和え 芋煮	牛乳 かつお 豚肉	キャベツ きゅうり しいたけ ごぼう 長ねぎ 大根	米 里いも ごま 油 砂糖	塩 しょうゆ みりん	861	31.0	1.7
29木	いもようかん	和風ハンバーグ 野菜のにんにく醤油和え たまごときのこのすまし汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	キャベツ 小松菜 人参 ほうれん草 えのきたけ にんにく	米 さつまいも ごま油 砂糖 でん粉	しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ	798	28.3	3.5
30金	子供パン	アンサンブルエッグ ブロッコリーのソテー お団子スープ	牛乳 卵 鶏肉 チーズ ベーコン レバー入りウインナー	ブロッコリー 人参 マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ	パン 油 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	765	30.0	3.8
平均栄養価							813	30.4	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。  
♪8日の山椒の葉は、蕨市内の農家さんが作ったものを使用する予定です。

★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>)