

# 令和2年 11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 |
| 2月    | さばの塩竜田揚げ<br>青菜のサラダ<br>白菜和風スープ                   | 牛乳 鶏肉<br>さば                       | 3群:ビタミンA(加群)<br>4群:ビタミンC<br>白菜 もやし<br>人参 玉ねぎ<br>ほうれん草 | 5群:炭水化物<br>6群:脂質<br>米 油 砂糖<br>でん粉   | 酢 こしょう<br>塩 うすくちしょうゆ                 | 859     | 28.0   | 2.5  |
| 4水    | ライスボール<br>ポイルフランク<br>香り漬け<br>秋のクリーム煮            | 牛乳 ベーコン<br>豚肉 スキムミルク<br>レバー入りフランク | キャベツ きゅうり<br>人参 玉ねぎ<br>しめじ チンゲンサイ                     | パン 油<br>さつまいも<br>こむぎ粉               | 塩 コンソメ                               | 817     | 31.6   | 3.5  |
| 5木    | にしんの照り焼き<br>ピリ辛和え<br>つみっこ                       | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ にしん                  | きゅうり だいこん<br>しいたけ 人参<br>長ねぎ                           | 米 ごま油<br>じゃがいも<br>すいとん 砂糖           | 塩 キムチの素<br>しょうゆ                      | 803     | 29.9   | 3.4  |
| 6金    | バターロール<br>ホキのコーンフ레이크フライ<br>ごぼうサラダ<br>かぶのとり〜りスープ | 牛乳 ベーコン<br>豚肉 ホキ                  | ごぼう 人参<br>キャベツ 玉ねぎ<br>かぶ ほうれん草                        | パン 油<br>砂糖 でん粉<br>コーンフ레이크           | 酢 こしょう<br>塩 コンソメ<br>しょうゆ             | 840     | 31.3   | 3.6  |
| 9月    | 鶏のごま照り焼き<br>海藻サラダ<br>けんちん汁                      | 牛乳 豚肉<br>海藻 豆腐<br>油揚げ 鶏肉          | 大根 とうもろこし<br>人参 ごぼう<br>長ねぎ ほうれん草                      | 米 油 砂糖<br>ごま 小麦粉                    | 酢 しょうゆ<br>塩                          | 804     | 30.7   | 2.9  |
| 10火   | フラワーロール<br>ミートオムレツ<br>フレンチサラダ<br>ハヤシビーゼンス煮      | 牛乳 豚肉<br>大豆 卵<br>鶏肉               | キャベツ きゅうり<br>みかん 玉ねぎ 人参<br>セロリー グリンピース<br>マッシュルーム トマト | パン 油 砂糖<br>マカロニ パン粉<br>小麦粉          | 酢 塩 こしょう<br>コンソメ ケチャップ<br>中濃ソース      | 838     | 31.2   | 3.8  |
| 11水   | かてめし<br>ほうれん草入りメンチカツ<br>豚肉としゃくし菜の炒め物            | 牛乳 高野豆腐<br>油揚げ 昆布<br>豚肉 鶏肉 卵      | 人参 もやし りんご<br>ごぼう たけのこ<br>しいたけ かんぴょう<br>しゃくし菜 ほうれん草   | 米 麦 油<br>砂糖 パン粉<br>小麦粉 でん粉          | 酒 しょうゆ<br>塩                          | 850     | 29.3   | 2.1  |
| 12木   | いわしの生煮<br>大根サラダ<br>豚汁                           | 牛乳 豚肉<br>豆腐 油揚げ<br>いわし            | 切り干し大根 人参<br>キャベツ ごぼう<br>長ねぎ                          | 米 油 砂糖<br>じゃがいも                     | 酢 こしょう<br>塩 みそ<br>しょうゆ               | 818     | 32.6   | 3.0  |
| 13金   | 黒パン<br>肉みそコロッケ<br>カラフルサラダ<br>ラビオリスープ            | 牛乳 豚肉<br>なた 鶏肉                    | 玉ねぎ 枝豆 人参<br>きゅうり パプリカ<br>とうもろこし キャベツ<br>ほうれん草 もやし    | パン 油 砂糖<br>パン粉 小麦粉<br>じゃがいも         | 酢 こしょう<br>塩 コンソメ<br>しょうゆ みそ          | 834     | 28.2   | 3.7  |
| 16月   | さばの麴焼き<br>もやしのサラダ<br>まゆ玉汁                       | 牛乳 鶏肉<br>さば                       | もやし きゅうり<br>人参 ほうれん草<br>長ねぎ                           | 米 油 砂糖<br>白玉団子                      | 酢 こしょう<br>塩 しょうゆ                     | 872     | 31.1   | 2.2  |
| 17火   | はちみつパン<br>鶏肉のわらびりんごソース<br>温野菜<br>キャロットポターージュ    | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン                     | りんご キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ<br>人参 マッシュルーム                    | パン 小麦粉<br>砂糖 でんぷん<br>油 じゃがいも        | 塩 酢 こしょう<br>コンソメ ワイン<br>うすくちしょうゆ     | 777     | 32.0   | 3.7  |
| 18水   | 厚焼き卵<br>ゆかり和え<br>牛すき焼き                          | 牛乳 牛肉<br>焼き豆腐 卵                   | キャベツ きゅうり<br>白菜 長ねぎ                                   | 米 油 砂糖                              | 塩 しょうゆ<br>酒                          | 824     | 29.2   | 2.1  |
| 19木   | 赤飯(ごま塩)<br>豆腐ハンバーグ<br>小松菜サラダ<br>大根とのらぼう菜のみそ汁    | 牛乳 豚肉<br>油揚げ 豆腐<br>鶏肉 小豆          | 小松菜 キャベツ<br>とうもろこし 大根<br>のらぼう菜 長ねぎ                    | 米 もち米<br>でんぷん 油<br>砂糖 ごま            | 塩 うすくちしょうゆ<br>酒 酢 こしょう<br>みそ         | 792     | 31.2   | 2.7  |
| 20金   | ツイストパン<br>まぐろカツ<br>コールスローサラダ<br>たまごとコーンのスープ     | ベーコン 卵<br>豚肉 まぐろ                  | 人参 ほうれん草<br>キャベツ とうもろこし<br>玉ねぎ                        | パン 油 砂糖<br>でんぷん<br>パン粉 小麦粉          | 酢 こしょう<br>塩 コンソメ                     | 839     | 31.8   | 3.5  |
| 24火   | 食パン<br>千切りキャベツ<br>ツナマヨ<br>マカロニのクリーム煮            | 牛乳 鶏肉<br>チーズ まぐろ                  | キャベツ 人参<br>玉ねぎ とうもろこし<br>しめじ みかん                      | パン じゃがいも<br>油 マカロニ<br>小麦粉 マネー       | 塩 コンソメ                               | 790     | 30.2   | 3.1  |
| 25水   | れんごんのそぼろ混ぜごはん<br>いわしのガーリック竜田揚げ<br>わらび大根の甘酢和え    | 牛乳 豚肉<br>いわし                      | 人参 れんこん<br>きゅうり 大根                                    | 米 麦 ごま油<br>砂糖 ごま<br>でん粉             | 酒 みりん<br>塩 しょうゆ<br>酢                 | 778     | 30.4   | 2.1  |
| 26木   | 麦ごはん<br>小江戸カレー<br>チキンスコッチエッグ<br>白菜のゆず漬物         | 牛乳 豚肉<br>鶏肉 卵                     | セロリー 人参 トマト<br>玉ねぎ ほうれん草<br>白菜 きゅうり                   | 米 小麦粉<br>麦 さつまいも<br>パン粉 油           | コンソメ ケチャップ<br>塩 しょうゆ<br>うすくちしょうゆ     | 862     | 29.9   | 2.9  |
| 27金   | ホット中華麺<br>豆腐ラーメン<br>人参入りしゅうまい(3個)<br>コーンサラダ     | 牛乳 豚肉<br>豆腐 わかめ<br>すけとうだら         | 長ねぎ とうもろこし<br>きゅうり キャベツ<br>人参 玉ねぎ                     | ホット中華麺<br>油 でん粉 ごま<br>ごま油 砂糖<br>小麦粉 | 塩 しょうゆ<br>酢 豆板醤                      | 800     | 32.3   | 3.6  |
| 30月   | 白身魚のカリカリフライ<br>親子豆サラダ<br>四川風こんにゃく煮込み            | 牛乳 大豆<br>鶏肉 ホキ                    | 枝豆 キャベツ<br>人参 きゅうり<br>長ねぎ きくらげ                        | 米 油 砂糖<br>でん粉 ごま油<br>じゃがいも 米粉       | 酢 塩 酒 こしょう<br>しょうゆ コンソメ<br>一味唐辛子 みりん | 882     | 28.6   | 2.8  |
| 平均栄養価 |   |                                   |   |                                     |                                      | 825     | 30.5   | 3.0  |

★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。  
♪25日の甘酢和えの大根は、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>)

## ◆◇赤飯の日・和食の日◇◆

勤労感謝の日である11月23日は、古くから【新嘗祭(にいなめさい)】として、五穀の収穫を感謝する行事が行われてきました。五穀の中に、赤飯の起源と言われる赤米が含まれることもあり、11月23日が「赤飯の日」として制定されました。また、11月24日は「和食の日」です。そこで、19日の給食は『大根とのらぼう菜のみそ汁』に、かつおの厚削りととっただしを使用する予定です。和食の特徴であるだしのうまみを味わいながら食べましょう。

