





























令和3年 3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 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(カロチン) 4群:ビタミンC	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 6群:脂質		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g	
1月	 いわしのゆずみそ煮 ごぼうサラダ 肉豆腐	 牛乳 いわし 豚肉 豆腐	ごぼう 人参 キャベツ 白菜 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 油	みそ 塩 酒 ごしょう しょうゆ 一味唐辛子 酢	814	31.9	2.9	
2火	 バターロール ☆えび入りポテトカップグラタン 親子豆サラダ ☆ミネストラスープ	 牛乳 えび チーズ 大豆 ベーコン 豚肉	枝豆 キャベツ セロリー 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ 長ねぎ	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 油 砂糖	酢 コンソメ 塩 ごしょう	868	28.5	3.8	
3水	 鯛めし ごまみそ肉団子(2個) 春雨サラダ	 牛乳 鯛 鶏肉 豚肉	小ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし せとか きゅうり とうもろこし	米 麦 パン粉 春雨 砂糖 ごま ごま油	酒 みりん 酢 うすくちしょうゆ 塩 みそ しょうゆ	779	31.6	3.2	
4木	 酢飯 ひなゼリー コッペパン ちらし寿司の具 お花の豆腐ハンバーグ すまし汁	 牛乳 鶏肉 卵 豆腐 いとよりだい 油揚げ おから	人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ さやえんどう 大根 小松菜 長ねぎ	油 砂糖 でん粉 米	塩 しょうゆ 酢 酒 うすくちしょうゆ	802	29.0	3.8	
5金	 チョリソー(2本) 小松菜サラダ ハヤシビーンズ煮	 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 大豆	小松菜 キャベツ 人参 とうもろこし セロリー マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース トマト	パン 油 砂糖 マカロニ 小麦粉	酢 塩 ごしょう コンソメ ケチャップ 中濃ソース	838	33.7	3.9	
8月	 肉団子のもち米蒸し(2個) きゅうりのごま醤油和え 韓国風肉じゃが	 牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ きゅうり 人参	米 もち米 砂糖 パン粉 ごま油 油 ごま じゃがいも	塩 しょうゆ 酒 コチュジャン	852	31.6	2.6	
9火	 ☆スクールメロン ☆スパゲティナポリタン オムレツ 香り漬け	 牛乳 ベーコン 豚肉 卵	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト	パン 油 スパゲティ	ケチャップ ソース コンソメ 塩 ごしょう	898	30.7	3.5	
10水	 麦ご飯 赤魚のバジルソース焼き ひじきサラダ	 牛乳 豚肉 鶏肉 赤魚 海藻	セロリー 人参 玉ねぎ トマト 大根 とうもろこし	麦 米 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	塩 コンソメ ケチャップ しょうゆ 一味唐辛子 酢	805	28.0	2.8	
11木	 さばすだち醤油焼き ピリ辛和え みそけんちん汁	 牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ	きゅうり 大根 ごぼう 人参 白菜 長ねぎ	米 塩 ごま油 さいとも 油	しょうゆ みそ キムチの素	828	32.7	2.9	
12金	 フラワーロール お祝いケーキ 地粉うどん	 牛乳 えび 豚肉 すけそうたら いとよりだい 豆乳	きゅうり 人参 とうもろこし もやし 小松菜	パン粉 小麦粉 油 マカロニ パン マヨネーズ 砂糖	塩 コンソメ しょうゆ	815	29.2	3.5	
16火	 鶏塩うどん 蒸しゆうまい(2個) コーンサラダ	 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	地粉うどん 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま	酒 塩 酢 しょうゆ	821	29.5	3.3	
17水	 パエリア 豆腐ナゲット(3個) カラフルサラダ	 牛乳 鶏肉 えび いか 豆腐 いとよりだい	人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 枝豆 きゅうり パプリカ	米 麦 油 小麦粉 砂糖	コンソメ ワイン 塩 ごしょう 酢 ケチャップ	807	27.9	2.6	
18木	 鮭フライ 青菜のサラダ おかずになるみそ汁	 牛乳 鮭 豚肉 油揚げ	ほうれん草 もやし 人参 白菜 しめじ 長ねぎ	米 油 砂糖 さつまいも パン粉 小麦粉	酢 塩 みそ ごしょう	829	32.7	2.5	
19金	 チーズパン アンサンブルエッグ もやしのサラダ トマトスープ	 牛乳 卵 豚肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 トマト セロリー 長ねぎ	パン 油 砂糖 じゃがいも	酢 ごしょう 塩 コンソメ	818	31.6	3.9	
22月	 メルルーサのみそマヨ焼き ブロッコリーのにんにく醤油和え じゃがいものカレー煮	 牛乳 メルルーサ 豚肉	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 枝豆	米 マヨネーズ ごま油 油 じゃがいも 砂糖	みそ しょうゆ 塩 酒 コンソメ カレー粉	813	34.0	2.9	
23水	 ペストリー スパイシーチキン(2個) フレンチサラダ クラムチャウダー	 牛乳 鶏肉 豚肉 あさり スキムミルク	キャベツ きゅうり みかん 人参 玉ねぎ	パン でん粉 油 じゃがいも 小麦粉	塩 スパイス 酢 塩 ごしょう コンソメ	793	33.7	3.2	
★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	824	31.0	3.2

★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>)

卒業・進級お祝い献立

12日の給食は、3年生の卒業と1、2年生の進級をお祝いする献立です！

- ・フラワーロール…卒業生の未来が、明るく、花開いたものになりますように…！
- ・えびフライ…日本では、昔からおせち料理やお祝い事などのおめでたい席で、えびを食べる文化があります。
- ・お祝いスープ…なるとに書かれた文字に注目して下さいね♡
- ・お祝いケーキ…箱に開け方が書いてありますので、読んでから開けましょう！

☆卒業生のリクエスト給食 ~「あなたのもう一度食べたい!」がかなう...かも~

リクエストの多かったものは、献立名に☆マークがついています。

- ☆えび入りポテトカップグラタン(2日)…人気の高かったグラタンは、製造を終了しているため、別のグラタンを提供します。ご了承下さい。
- ☆スクールメロン(9日)…食物アレルギーへの配慮から、今年度より卵を抜いて製造されます。