

# 令和2年 10月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい			調味料	えいようか					
			体をつくる もどになる食品	体のちようし ととのえる もどになる食品	エネルギーの もどになる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1 木	ベストリー	チキンスターキマスタートソース キャラメルポテト さけとほうれんそうのシチュー	牛乳 牛乳 とり肉 鮭 スキムミルク なまクリーム	玉ねぎ どうもろこし ほうれんそう	パン さつまいも さとう パター 油 じゃがいも こむぎ粉	塩 こしょう コンソメ	676	22.7	2.2			
2 金		いわしのかばやき もやしときゅうりのごまじょうゆあえ チンゲンサイととうふのスープ	牛乳 牛乳 いわし ベーコン とうふ	もやし しいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ きゅうり	米 油 さとう ごま油 ごま でんぶん	しょうゆ みりん 塩 こしょう	660	24.3	3.0			
5 月	コッペパン	ポイルウイナー(2はん) おやこまめサラダ(コーンクリームドレッシング) トマトスープ	牛乳 牛乳 大豆 ベーコン ぶた肉 バー入りウイナー	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト	パン じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ	585	26.3	2.7			
6 火		わふうハンバーグ やさいのにんにくしょうゆあえ たまごときのこすましじる	牛乳 牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	キャベツ ごまつな にんじん ほうれんそう えのきたけ にんにく	米 さつまいも でんぶん さとう ごま油	しょうゆ 酒 塩 うすくちしょうゆ	662	24.6	3.3			
7 水		かつおごまフライ ゆかりあえ いもに	牛乳 牛乳 かつお ぶた肉	もやし ごぼう 長ねぎ キャベツ だいこん しいたけ	米 里いも さとう 油	酒 塩 みりん しょうゆ	649	23.7	1.5			
8 木	ツイストパン	あじのこうそうやき あおなとコーンのソテー ソーセージとキャベツのにこみ	牛乳 牛乳 あじ ベーコン ソーセージ	にんじん ほうれんそう どうもろこし キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ	パン 油 バター	塩 こしょう コンソメ ワイン	592	27.4	2.9			
9 金		はるまき こんにやくサラダ(しそドレッシング) ちゅうかあんかけどん	牛乳 牛乳 ぶた肉 わかめ いか	きゅうり にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 油 ごま でんぶん	す 酒 しょうゆ 塩	663	23.4	2.4			
12 月	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) とうにゅうスープ	牛乳 牛乳 たまご とり肉 とうにゅう	にんじん きゅうり しめじ どうもろこし かぼちゃ ほうれんそう キャベツ 玉ねぎ ブルーベリー	パン 油 こむぎ粉	塩 こしょう コンソメ す	666	24.9	2.7			
13 火		かれないのあますあんかけ キャベツとにんじんのごま和え(ごま風味ドレッシング) みぞれじる	牛乳 牛乳 きれい とり肉 とうふ	にんじん キャベツ ごぼう だいこん しいたけ 長ねぎ	米 さとう でんぶん ごま 油	す しょうゆ 塩	632	25.6	2.5			
14 水	A ちゅうかごはん とうふとえびの	はすのスパイシーあわせあげ しらたきときりぼしだいこんの ちゅうかあえ	牛乳 牛乳 ぶた肉 えび とうふ	きりぼしだいこん れんこん にんじん きゅうり 玉ねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 ごま	す みりん 酒 塩 しょうゆ トウバンジャン ケチャップ	664 693	25.7 27.3	1.9 1.9			
15 木	バターロール	コロッケ かぼちゃサラダ(マヨネーズ) ソパ・デ・アホ(スペイン風スープ)	牛乳 牛乳 ベーコン ぶた肉 たまご	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく きゅうり	パン さとう 油 じゃがいも マヨネーズ	塩 コンソメ こしょう	688	22.6	2.7			
16 金	A とうふとえびの チリソースに	むししゅうまい(2こ)	牛乳 牛乳 ぶた肉 えび とうふ	ほうれんそう にんじん 長ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 麦 油 さとう でんぶん ごま ごま油	す しょうゆ 酒 いちみつとうがらし ケチャップ みりん トウバンジャン 塩	621 592	25.3 23.7	1.6 1.6			
19 月	くろパン	ハムチーズピカタ カラフルサラダ おだんごスープ	たまご ハム とり肉 ぶた肉 チーズ	どうもろこし きゅうり えだまめ パプリカ はくさい キャベツ にんじん 玉ねぎ	パン 油 さとう じゃがいも	す 塩 コンソメ こしょう しょうゆ	598	23.1	3.3			
20 火		さわらのゆずみそやき もやしとはくさいのおひたし さわにわん	牛乳 牛乳 さわら ぶた肉	はくさい もやし ごぼう たけのこ にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう	米 ごま	しょうゆ みりん 塩 こしょう みそ	606	25.4	2.1			
21 水	むぎごはん	もりのこカレー ロールキャベツ フルーツカクテル	牛乳 牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム キャベツ トマト なし おうとう バイン	米 麦 じゃがいも 油 こむぎ粉	塩 しょうゆ ケチャップ コンソメ	655	23.4	2.5			
22 木	じごなうどん	ちゃんぽんうどん わふうきんぴらつつみ キャベツのしおこんぶあえ	牛乳 牛乳 ぶた肉 えび いか とり肉 なると 塩こんぶ	にんじん もやし 長ねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ しいたけ	じごなうどん 油 でんぶん ごま油	塩 こしょう しょうゆ	617	27.4	3.6			
23 金		ホキのきのめ かおるみそかけ だいこんサラダ たべるスープ	牛乳 牛乳 ホキ ぶた肉 とうふ	だいこん にんじん キャベツ さんしょう もやし 長ねぎ はくさい	米 油 さとう ごま油	しょうゆ 酒 塩 す みりん トウバンジャン こしょう みそ	638	27.0	2.7			
26 月	ソフトフランスパン	アンサンブルエッグ こまつなサラダ コーンポタージュ	牛乳 牛乳 たまご ベーコン ぶた肉 チーズ スキムミルク	こまつな にんじん キャベツ 玉ねぎ どうもろこし	パン 油 こむぎ粉 さとう	す 塩 こしょう コンソメ	633	23.5	3.3			
27 火		きゅうりにくのしぐれに からしあえ いもいもじる	牛乳 牛乳 牛肉 油あげ とり肉	ごぼう もやし こまつな ほうれんそう 長ねぎ 玉ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも さつまいも	しょうゆ みりん じゃがいも ようがらし	681	23.1	2.5			
28 水	A あきのかおり くりごはん	さんまのみそに	牛乳 牛乳 さんま とり肉 とうふ	こまつな えのきたけ にんじん しめじ 柿 ほうれんそう 長ねぎ	米 麦 でんぶん 油 さとう くり さつまいも	しょうゆ 酒 塩 みそ	657 639	26.0 26.3	2.4 2.6			
29 木	こどもパン	ミートボール(2こ) コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 ハム ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ	パン 油 パン粉 さとう マカロニ じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ	592	24.0	3.0			
30 金	A よしのじる かき(柿)	さばさいきょうあげ うましおおかか	牛乳 牛乳 さば とり肉 とうふ かつおぶし	こまつな 長ねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり 柿	米 麦 油 ごま さつまいも くり でんぶん ごま油	しょうゆ 酒 塩	672 690	22.6 22.3	2.0 1.8			
★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。 ♪23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。							へいきんえいようか			643	24.7	2.5
★給食センターで調理する混ぜご飯 ☺などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。												
<b>≪ A校・B校区分 ≫</b> <span style="margin-left: 50px;">A校・・・塚越小・南小・北小</span> <span style="margin-left: 50px;">B校・・・東小・中央東小・中央小・西小</span>												
★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 <a href="http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm">http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm</a> )												