

令和2年 11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 もとなる食品	体のちよしき ととのえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
2月	くろパン	ミートオムレツ かおりつけ ハヤシビーンズに	牛乳 牛乳 ぶた肉 だいず たまご とり肉	キャベツ きゅうり セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	パン マカロニ さとう こむぎ粉 パン粉	塩 油 コンソメ ちゅうのうソース こしょう ケチャップ	618	24.7	2.9			
4水		ねぎみそパオズ(2こ) あおなとはくさいのごまあえ にくじゃが	牛乳 牛乳 ぶた肉 とり肉	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ 長ねぎ	米 じゃがいも ごま さとう こむぎ粉 パン粉	油 しょうゆ 酒 みそ	657	26.2	2.7			
5木	ツイスコアあげパン	とりにくのケチャップに もやしのサラダ かぶのとりスープ	牛乳 牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	もやし きゅうり 玉ねぎ にんじん かぶ ほうれんそう	パン でんぷん 油 さとう	す こしょう 塩 コンソメ しょうゆ ケチャップ	626	23.2	3.1			
6金		にしんのてりやき やさいのにんにくしょうゆあえ まゆたまじる	牛乳 牛乳 とり肉 にしん	キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい 長ねぎ	米 ごま油 さとう しらたまだんご	塩 しょうゆ みそ しょうゆ	625	24.9	3.0			
9月	はちみつパン	ホキのコーンフレークフライ ごぼうサラダ あきのクリームに	牛乳 牛乳 ベーコン ぶた肉 ホキ スキムミルク	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	パン 油 さとう こむぎ粉 さつまいも コーンフレーク	す こしょう 塩 コンソメ	675	25.5	2.4			
10火		にくみそコロッケ おやこまめサラダ しせんふうこんにやくにくこみ	牛乳 牛乳 だいず とり肉 豚肉	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり 長ねぎ きくらげ	米 油 さとう でんぷん パン粉 ごま油 こむぎ粉 じゃがいも	す 塩 酒 こしょう しょうゆ コンソメ いちみちうがらし みりん みそ	696	23.0	2.4			
11水		とりのごまてりやき ゆかりあえ とんじる	牛乳 牛乳 とうふ 油あげ とり肉 ぶた肉	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 長ねぎ	米 じゃがいも ごま パン粉	塩 みそ	646	27.0	2.5			
12木	ホットちゅうかめん	とうふラーメン にんじんいりしゅうまい(2こ) あおなのサラダ	牛乳 牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ すけとうだら	長ねぎ にんじん ほうれんそう もやし 玉ねぎ キャベツ	ホットちゅうかめん 油 でんぷん ごま油 さとう こむぎ粉	塩 しょうゆ す こしょう トウパンジャン	620	25.7	3.5			
13金		ぶたにくとしゃくしなのいためもの ブロッコリーのサラダ(クリームドレッシング) けんちんじる	牛乳 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ	にんじん たけのこ もやし ごぼう 長ねぎ ブロッコリー とうもろこし しゃくしな ほうれんそう	米 油 でんぷん	塩 しょうゆ す	621	24.1	2.5			
16月	フラワーロール	チキンスコッチエッグ フレンチサラダ ポークビーンズ	牛乳 牛乳 ベーコン ぶた肉 だいず とり肉 たまご	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ	パン 油 じゃがいも さとう パン粉	す こしょう 塩 コンソメ ケチャップ	644	26.3	2.7			
17火	アップルパイ	いわしのゆずみそに ピリからあえ はくさいわふうスープ	牛乳 牛乳 ぶた肉 いわし たまご	きゅうり だいこん にんじん 玉ねぎ はくさい りんご	米 ごま油 油 さとう こむぎ粉	塩 キムチのもと しょうゆ みそ うすくちしょうゆ	645	23.5	2.7			
18水	A かねめし B だいこんと のらぼうなのみそじる	まぐろカツ かいそうサラダ	牛乳 牛乳 まぐろ かいそう ぶた肉 油あげ こんぶ こうやとうふ	もやし にんじん 長ねぎ とうもろこし ごぼう しいたけ かんぴょう だいこん のらぼうな	米 麦 油 ごま さとう パン粉 こむぎ粉	す しょうゆ 酒 塩 みそ	644 658	23.0 26.2	2.2 2.7			
19木	こどもパン	ポイルブランク コーンサラダ キャロットポターージュ	牛乳 牛乳 ベーコン レバー入りブランク	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	パン さとう ごま じゃがいも こむぎ粉	油 しょうゆ す こしょう 塩 コンソメ	612	22.8	3.1			
20金	A だいこんと のらぼうなのみそじる B かねめし	さばのこうじやき はるさめサラダ	牛乳 牛乳 ぶた肉 さば 油あげ こんぶ こうやとうふ	にんじん もやし 長ねぎ きゅうり だいこん ごぼう とうもろこし のらぼうな しいたけ かんぴょう	はるさめ さとう ごま油 ごま 米 麦 油	す しょうゆ 塩 ようがらし 酒 みそ	670 656	26.7 23.5	2.6 2.1			
24火	せきはん(ごまじお)	とうふハンバーグ わらびだいこんのあまずあえ つみっこ	牛乳 牛乳 とり肉 油あげ とうふ あずき	きゅうり だいこん しいたけ にんじん 長ねぎ	米 ごま じゃがいも もち米 すいとん さとう でんぷん	塩 うすくちしょうゆ 酒 す しょうゆ	687	25.0	2.5			
25水		あつやきたまご うまじおキャベツ ぎゅうすきやき	牛乳 牛乳 塩こんぶ 牛肉 やきとうふ たまご	きゅうり キャベツ はくさい 長ねぎ	米 ごま油 油 さとう	酒 しょうゆ	681	25.1	2.0			
26木	バターロール	とりにくのわらびりんごソース おんやさい たまごとコーンのスープ	牛乳 牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	りんご キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれんそう	パン さとう でん粉 油	塩 す ワイン コンソメ こしょう うすくちしょうゆ	590	27.3	3.2			
27金		こえどカレー あかうおのバジルソースやき はくさいのゆずつけもの	牛乳 牛乳 ぶた肉 あかうお	セロリー にんじん 玉ねぎ ほうれんそう トマト はくさい きゅうり	米 さつまいも 油 こむぎ粉	塩 コンソメ ケチャップ しょうゆ うすくちしょうゆ	656	22.9	2.5			
30月	コッパパン みかん	せんぎりキャベツ ツナマヨ マカロニのクリームに	牛乳 牛乳 とり肉 チーズ まぐろ	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし しめじ 玉ねぎ みかん	パン マヨネーズ じゃがいも マカロニ こむぎ粉	塩 油 コンソメ	612	24.1	2.3			
★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。 ♪24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。							へいきんえいようか			645	24.8	2.6
★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。												
《A校・B校区分》 A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小												
★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】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ふくまれることもあり、11月23日が「赤飯の日」として定められました。

また、11月24日は「和食の日」です。24日は埼玉県本庄市の郷土料理である「つみっこ」に、かつおの厚けずりでとっただしを使用する予定です。和食の特ちょうであるだしのうまみを味わいながら食べましょう。

