

# 令和3年 4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(カロテン) 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
12月	春巻き 切干大根のナムル みそ麻婆豆腐 乳酸菌飲料	豚肉 豆腐	切干大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 油 でん粉 ごま油	酢 みそ 酒 しょうゆ 塩 豆板醤	891	27.9	2.7
13火	子供パン ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン スキムミルク	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ とうもろこし	パン 油 小麦粉 砂糖	ケチャップ 酢 塩 こしょう コンソメ ソース	863	30.3	4.4
14水	たけのこごはん かつお竜田揚げ 春雨サラダ 甘夏	牛乳 鶏肉 かつお 油揚げ	たけのこ しいたけ 人参 もやし きゅうり とうもろこし 甘夏	米 麦 油 ごま ごま油 砂糖 春雨	酒 塩 酢 うすくちしょうゆ しょうゆ 洋辛子	770	34.1	2.2
15木	さばのみそ煮 青菜と白菜のごま和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 牛乳 さば 豚肉	人参 ほうれん草 白菜 玉ねぎ しいたけ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま でん粉	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みそ	836	30.1	2.7
16金	フラワーロール 鶏肉のケチャップ煮 菜の花サラダ ペーザンヌスープ	牛乳 鶏肉 レバー入りウインナー	白菜 とうもろこし 菜の花 かぶ 人参 キャベツ	パン 油 砂糖 じゃがいも	塩 酢 こしょう コンソメ しょうゆ ケチャップ	748	28.0	3.9
19月	赤魚のねぎ塩焼き キャベツの塩昆布和え 紅白汁 お祝いクレープ	牛乳 牛乳 赤魚 豆乳 鶏肉 いか えび 塩昆布 たら	キャベツ 人参 大根 菜の花 長ねぎ いちご	米 油 ごま油 砂糖 米粉	塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	784	34.0	3.0
20火	ライスボール あじの香草焼き ほうれん草のサラダ ホワイトシチュー	牛乳 牛乳 あじ 豚肉 生クリーム スキムミルク	ほうれん草 パプリカ とうもろこし 人参 玉ねぎ	パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	酢 塩 こしょう コンソメ	776	33.2	3.3
21水	いわしの生姜煮 もやしのサラダ 沢煮椀	牛乳 牛乳 いわし 豚肉	もやし きゅうり 大根 人参 ごぼう たけのこ しいたけ ほうれん草	米 油 砂糖	塩 こしょう 酢 しょうゆ	811	29.1	2.8
22木	麦ごはん チキンカレー アンサンブルエッグ 海藻サラダ	牛乳 牛乳 鶏肉 海藻 卵	玉ねぎ 人参 大根 とうもろこし トマト	米 麦 油 小麦粉 ごま じゃがいも	塩 しょうゆ コンソメ カレー粉 酢 ケチャップ	874	28.6	3.1
23金	地粉うどん 春の香りうどん 白身魚の天ぷら 野菜のにんにく醤油和え	牛乳 牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ 型抜きかまぼこ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 小松菜 人参 しいたけ わらび	地粉うどん 油 ごま油 小麦粉	酒 みりん しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ	836	32.1	3.8
26月	鶏肉のごま照り焼き ゆかり和え かきたま汁	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 卵	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜	米 でん粉 じゃがいも ごま パン粉	塩 しょうゆ	757	30.6	2.4
27火	ツイストパン ミートボール(3個) コーンサラダ 野菜スープ	牛乳 牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ もやし アロカリア きゅうり 人参	パン 油 砂糖 ごま じゃがいも パン粉	酢 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	798	30.2	3.5
28水	れんこんのそぼろまぜごはん 小籠包(3個) わらびうま〜炒め	牛乳 牛乳 豚肉	れんこん 人参 玉ねぎ もやし	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん	891	32.9	2.9
30金	バターロール たこさんたご焼き 白菜とコーンのサラダ ポークビーンズ	牛乳 牛乳 たこ ベーコン 豚肉 大豆	白菜 とうもろこし 人参 玉ねぎ	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	塩 こしょう 酢 ケチャップ コンソメ	873	30.3	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		
						822	30.8	3.1

★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！

蕨市立学校給食センター

## 【給食費について】

保護者の皆様にご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含まれません。子供たちに「安心・安全でおいしい給食」を提供していきますので、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

給食費	月額 4,900円(一食単価301円)
-----	---------------------

## 【食物アレルギーにおける注意事項】

- ・献立表には、主な食材を記載しているため、当日使用する全ての食材が記載されているわけではありません。
- ・調理場内で使用する調理器具等は十分に洗浄しておりますが、食物アレルギー専用ではありません。
- ・同じ調理場内では、小学校の献立も調理しているため、記載がない食材も扱っております。
- ・さんま、いわし、ししゃもなどは、魚卵を含む場合があります。
- ・海藻類、ちりめんじゃこなどには、えび・かになどの甲殻類を含む場合があります。
- ・練り製品等の主原料となる魚は、えび・かにを補食しています。
- ・米飯の委託加工工場では、小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む製品を製造しております。
- ・パンの委託加工工場では、卵・乳・ごまを含む製品を製造しています。
- ・袋入り麺の委託加工工場では、卵・そばを含む製品を製造しています。

「安心・安全でおいしい給食」を届けられるよう、給食センターの職員一同、がんばります。よろしくお願いたします！

