

令和3年 5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	たんぱく質 g	塩分 g	
6木	茶飯 柏餅	ホキお茶フライ 香り漬け すまし汁	牛乳 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 小豆	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 米粉	しょうゆ 塩 酒 うすくちしょうゆ	839	28.3	4.1
7金	パン	チキンスターキマスターソース 親子豆サラダ(クリームドレッシング) ラビオリスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 卵 豚肉	大豆 枝豆 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり ほうれん草	パン 小麦粉 パン粉	酢 コンソメ 塩 しょうゆ こしょう	810	32.1	3.5
10月	碗	きすフライ(2個) 凉拌三絲(中華ドレッシング) 韓国風トックスープ	牛乳 牛乳 きす 豚肉	人参 きゅうり もやし にら キムチ	米 油 春雨 パン粉 小麦粉 トック ごま油	酢 しょうゆ みそ 塩 こしょう	821	28.2	2.4
11火	黒パン	オムレツ キャロットサラダ(柑橘風味ドレッシング) 春のクリーム煮	牛乳 牛乳 卵 ベーコン 豚肉 スキムミルク	人参 きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ アスパラガス	パン 油 じゃがいも 小麦粉	酢 コンソメ 塩	846	31.8	3.4
12水	碗	にしんの梅醤油煮 温野菜(ごま風味ドレッシング) おかずになるみそ汁	牛乳 牛乳 にしん 豚肉 油揚げ	キャベツ きゅうり 人参 白菜 しめじ 長ねぎ	米 ごま さつまいも	しょうゆ 酢 みそ	810	31.6	3.1
13木	碗	ねぎみそ包子(3個) 青菜ともやしのナムル(ナムルドレッシング) 四川豆腐	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 長ねぎ 人参 ほうれん草 もやし しいたけ たけのこ	米 小麦粉 油 パン粉 ごま油 砂糖 でん粉	みそ 酢 しょうゆ 一味唐辛子	828	33.0	3.3
14金	バターロール	チキンピカタ カラフルサラダ(しそ風味ドレッシング) ミネストラスープ	豚肉 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	とうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ 玉ねぎ キャベツ 人参 トマト 長ねぎ セロリー	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	酢 コンソメ 塩 こしょう	847	29.6	4.1
17月	碗	あじフライ 小松菜サラダ(玉ねぎドレッシング) じゃがいものカレー煮	牛乳 牛乳 あじ 豚肉	小松菜 キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ 枝豆	米 パン粉 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	酢 しょうゆ 酒 コンソメ 塩 カレー粉	878	33.9	2.0
18火	コッペパン	ポイルフランク フレンチサラダ(フレンチドレッシング) グリーンポターージュ	牛乳 牛乳 ベーコン 鶏肉 レバー入りフランク	キャベツ きゅうり みかん グリーンピース 玉ねぎ	パン 油 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ	805	32.2	3.2
19水	セ 河内晩柑	ジャンバラヤ いわしのガーリック竜田揚げ マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 牛乳 鶏肉 レバー入りウインナー いわし	玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし セロリー キャベツ きゅうり 河内晩柑	米 麦 油 マカロニ でんぷん マヨネーズ	塩 こしょう コンソメ ソース ケチャップ カレー粉 ケイジャンスパイス	837	31.0	2.3
20木	碗	さば辛味焼き ゆかり和え つくね団子汁	牛乳 牛乳 さば 鶏肉 豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 長ねぎ	米 パン粉	塩 うすくちしょうゆ	806	31.9	2.1
21金	ホット中華麺	みそラーメン 蒸し餃子(3個) ごぼうサラダ(和風ドレッシング)	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 なた	もやし テンゲンサイ とうもろこし 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にら ごぼう 人参	中華麺 油 ごま油 小麦粉	豆板醤 塩 こしょう みそ 酢	809	31.7	3.8
24月	碗	鶏肉の照り焼き もやしのサラダ(ごま風味ドレッシング) ひき肉と豆腐の煮こみ	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	もやし きゅうり 人参 白菜 長ねぎ	米 ごま 油 砂糖 でん粉	酢 しょうゆ 酒	790	31.2	2.2
25火	ツイストパン	ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ(コーンクリームドレッシング) コンソメスープ	牛乳 牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ とうもろこし きゅうり キャベツ 人参	パン パン粉 油 じゃがいも マカロニ	ケチャップ 塩 ソース こしょう 酢 コンソメ	846	30.9	4.0
26水	碗	ポークカレー ハムチーズピカタ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 牛乳 豚肉 ハム チーズ 卵	セロリー 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり アスパラガス	米 じゃがいも 油 小麦粉	ケチャップ コンソメ 塩 一味唐辛子 しょうゆ 酢	825	30.4	3.1
27木	メロン	かつおごま風味フライ 切干大根サラダ(クリームドレッシング) 具だくさん鶏汁	牛乳 牛乳 かつお 鶏肉	切干大根 人参 ほうれん草 大根 小松菜 メロン	米 小麦粉 油 パン粉 ごま でん粉 春雨 ごま油	酢 しょうゆ 酒	833	31.1	2.2
28金	フラワーロール	ミートボール(3個) コールスローサラダ(フレンチドレッシング) コーンシチュー	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク	玉ねぎ キャベツ 人参 とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも 油 小麦粉	酢 ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	832	32.0	3.8
31月	碗	いわしのみぞれ煮 海藻サラダ(中華ドレッシング) 豚汁	牛乳 牛乳 いわし 海藻 豚肉 豆腐 油揚げ	大根 とうもろこし 人参 ごぼう 長ねぎ	米 ごま じゃがいも	酢 みそ しょうゆ	788	30.8	3.6
★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	825	31.2	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

♪5月の果物紹介♪

河内晩柑(19日)・・・初夏に旬を迎える、文旦(ぶんたん)の仲間のかんきつ類です。「和製グレープフルーツ」とも呼ばれ、さわやかな味が特徴です。

メロン(27日)・・・初夏から夏にかけて旬を迎えます。今回は、「アンデスメロン」を提供予定です。

※果物は、花粉症との関わりで口腔アレルギー症候群を発症することがあります。給食で初めて食べる果物がある場合は、ご注意ください。

