

令和3年 6月 中学校給食献立予定表

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県の食材を使った献立や郷土料理を取り入れました。

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火	はちみつパン キッシュ風オムレツ 親子豆サラダ(柑橘風味ドレッシング) トマトスープ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 卵 チーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 枝豆 トマト	パン じゃがいも	酢 塩 こしょう コンソメ	768	31.2	3.7
2水	梅じゃこごはん いわしの甘露煮 ごぼうサラダ(香味塩ドレッシング)	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ いわし 卵	長ねぎ 人参 ごぼう キャベツ 梅	米 麦 油 ごま 砂糖 小麦粉	酢 酒 塩 しょうゆ みりん	779	30.2	3.3
3木	さわらの深谷ねぎみど焼き 和風サラダ(和風ドレッシング) とうふとチンゲンサイのスープ	牛乳 さわら ベーコン 豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ 人参 たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ	米 ごま油 でん粉	酢 みそ 塩 こしょう しょうゆ	770	33.2	2.9
4金	ソフトフランス かみかみイカメンチ フレンチサラダ(フレンチドレッシング) 白菜のインド風煮	牛乳 いか 豚肉 ポークハム すけとうたら	キャベツ きゅうり みかん 人参 玉ねぎ 白菜	パン 油 砂糖 でん粉 小麦粉	酢 塩 コンソメ カレー粉 ソース	762	31.5	3.1
7月	かにたま 中華風切干大根 丸子湯【ワンツタン】	牛乳 卵 かに 豚肉 鶏肉	切干大根 人参 小松菜 たけのこ 白菜 長ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ こしょう オイスターソース	793	27.9	3.1
8火	ペストリー 鶏肉のケチャップ煮 カラフルサラダ(コンクリーミードレッシング) ハヤシビーゼ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	どうもろこし クリープス きゅうり パプリカ キャベツ マッシュルーム 人参 玉ねぎ りんご トマト	パン 油 砂糖 小麦粉 マカロニ	酢 コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース	771	28.1	3.3
9水	隣の木の芽香る甘酢あんかけ のらぼう菜と油揚げの煮びたし わらびを食べるスープ	牛乳 かいり 豚肉 豆腐 油揚げ	山椒の葉 えのきたけ のらぼう菜 白菜 大根 人参 小松菜 長ねぎ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうゆ 酢 酒 みそ 塩 みりん 豆板醤	791	33.2	2.8
10木	ゼリーフライ 彩り豚丼 にらたま汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 おから	玉ねぎ えのきたけ たら パプリカ さやいんげん 人参 玉ねぎ しいたけ	米 油 じゃがいも でん粉 ごま油 小麦粉 砂糖	ソース みりん 酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	846	32.5	2.7
11金	ツイストパン チキンのチーズのせ コーンサラダ(柑橘風味ドレッシング) さやまっちゃんスーパスタ りんごジュース	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆乳 チーズ	どうもろこし 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 抹茶	パン 油 マカロニ	酢 塩 コンソメ	799	29.6	3.0
14月	麦ごはん 野菜たっぷりキーマカレー 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)	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 ごぼう 玉ねぎ しいたけ ビーマン キャベツ トマト	米 麦 パター 小麦粉 じゃがいも	しょうゆ コンソメ ケチャップ 酢	889	30.4	3.1
15火	ホット中華麺 どうふラーメン 小籠包(2個) キャベツとまよしのナムル(ナムルドレッシング)	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	長ねぎ キャベツ もやし	ホット中華麺 ごま油 小麦粉 でん粉 油	豆板醤 酢 塩 しょうゆ	816	30.9	4.3
16水	焼肉炒飯 鶏のごま照り焼き きゅうりのサラダ(香味塩ドレッシング)	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	きゅうり キャベツ パプリカ 人参 長ねぎ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 コチュジャン 酒 酢	818	28.0	2.7
17木	鶏そぼろの卵焼き 豚肉としゃくし菜の炒め物 すたて風みど汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	人参 たけのこ もやし しゃくし菜漬け 小松菜 長ねぎ	米 油 でん粉 ごま 里いも	しょうゆ みそ	845	31.2	2.8
18金	スクールメロン いか米パン粉フライ 白菜とコーンのサラダ(イタリアンドレッシング) 武蔵野シチュー	牛乳 いか 鶏肉 スキムミルク	白菜 どうもろこし 人参 玉ねぎ ブロッコリー	パン 油 米粉 小麦粉 さつまいも	酢 コンソメ 塩 こしょう	844	29.0	2.9
21日(月)は、二市大会のため給食はありません。								
22火	子供パン ハンバーグデミグラスソース キャベツの千切り ジュリエヌスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ レタス しめじ	パン 油 小麦粉 じゃがいも	塩 ケチャップ ソース こしょう コンソメ しょうゆ	766	32.7	3.8
23水	にんじん入りしょうまい(3個) 涼拌三絲(中華ドレッシング) 八宝菜	牛乳 豚肉 いか えび すけとうたら	人参 きゅうり たけのこ 玉ねぎ しいたけ 白菜	米 油 小麦粉 春雨 砂糖 でん粉 ごま油	酢 塩 こしょう しょうゆ	778	29.2	2.3
24木	里いもコロッケ 小松菜サラダ(クリームドレッシング) つみっこ	牛乳 豚肉 納豆 油揚げ	人参 小松菜 キャベツ どうもろこし しいたけ 長ねぎ	米 油 パン粉 すいとん 里いも じゃがいも	酢 塩 しょうゆ	885	28.3	2.9
25金	バターロール あじ香草焼き キャロットサラダ(柑橘風味ドレッシング) 野菜スープ	牛乳 あじ ベーコン 豚肉 チーズ	人参 きゅうり どうもろこし 玉ねぎ もやし	パン パン粉 じゃがいも	酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	789	33.2	3.8
28月	和楽備茶漬け にしんの生妻煮 青菜と白菜のごま和え(ごま風味ドレッシング)	牛乳 にしん 卵 鶏肉 かまぼこ	人参 大根 小松菜 ほうれん草 白菜	米 油 ごま	酒 酢 塩 うすくちしょうゆ	762	33.6	3.0
29火	コッペ揚げパン(ココア) 豚ロースのりんごソースかけ 枝豆サラダ(イタリアンドレッシング) わらびじゃがいものトマト煮	牛乳 豚肉 レバー入りウィンナー	枝豆 キャベツ トマト 人参 玉ねぎ しめじ りんご	パン 油 砂糖 じゃがいも	酢 ワイン しょうゆ コンソメ 塩 ケチャップ	825	29.8	3.4
30水	かてめし さば焼魚 こんやくサラダ(和風ドレッシング)	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 さば 昆布 わかめ	人参 ごぼう きゅうり かんぴょう しいたけ さくらんぼ	米 麦 油 砂糖 ごま	酢 酒 塩 しょうゆ	778	30.2	2.4
平均栄養価						804	30.7	3.1

★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。

★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

