

令和3年 7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
1木	小籠包(2個) もやしのサラダ(中華ドレッシング) 四川豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 たけのこ しいたけ	米 小麦粉 油 パン粉 ごま油 砂糖 でん粉	酢 しょうゆ 一味唐辛子	829	29.0	2.6
2金	子どもパンスライス チキンウインナー(2本) ハワイアンサラダ(フレンチドレッシング) チリコンカン	牛乳 豚肉 大豆 チキンウインナー	キャベツ トマト きゅうり パイン とうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	パン 砂糖 油	酢 塩 ケチャップ コンソメ 中濃ソース 豆板醤 しょうゆ	817	34.1	3.2
5月	いわしの生姜煮 ごぼうサラダ(クリームドレッシング) 夏野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 油あげ いわし	ごぼう 人参 なす キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ	米 砂糖	しょうゆ みそ 酢	825	31.2	2.9
6火	ツイストパン 鶏肉のケチャップ煮	牛乳 鶏肉		パン	ケチャップ	645	22.1	2.1
7水	お星様ハンバーグ 天の川サラダ(イタリアンドレッシング) 冬瓜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 大根 冬瓜 人参 とうもろこし しいたけ 小松菜	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 マカロニ	酒 酢 しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ	811	27.9	2.9
8木	ネムザン【揚げ春巻き】 ゴーヤと卵の炒め物 フォー・ガー	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ きくらげ にがうり	米 春雨 油 小麦粉 ビーフン	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	877	30.0	2.7
9金	地粉うどん きつねうどん コーンしゅうまい(2個) 海藻サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 海藻	人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 とうもろこし	地粉うどん 砂糖 小麦粉 ごま	酒 みりん 塩 しょうゆ 酢	828	30.9	4.7
12月	焼肉丼 さばのみそ煮 青菜ともやしのナムル(香味塩ドレッシング)	牛乳 豚肉 さば	人参 玉ねぎ 長ねぎ もやし ほうれん草 なら	米 砂糖 油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 酢 こしょう みそ コチュジャン	832	34.1	3.0
13火	バターロール トルティージャ【スペイン風オムレツ】 親子豆サラダ(玉ねぎドレッシング) ソパ・デ・アホ【スペイン風スープ】	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 豚肉 卵	玉ねぎ ほうれん草 枝豆 もやし 人参 きゅうり キャベツ トマト バセリ	パン じゃがいも	油 コンソメ 塩 酢 こしょう	796	30.0	3.5
14水	ジュシー グルクン竜田揚げ コールスローサラダ(ごま風味ドレッシング)	牛乳 豚肉 さつま揚げ 昆布 グルクン	人参 長ねぎ キャベツ	米 麦 油 でん粉 ごま	みりん しょうゆ 塩 酢	794	27.9	2.0
15木	わらび夏野菜カレー 豚カツ カラフルサラダ(和風ドレッシング) みかんジュース	牛乳 豚肉 卵	セロリ 人参 キャベツ 玉ねぎ なす トマト ピーマン とうもろこし きゅうり 枝豆 ハブ(カ)	米 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	塩 酢 コンソメ しょうゆ ケチャップ 一味唐辛子	851	28.4	2.8
平均栄養価						810	29.6	2.9

★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。
♪15日は、蕨市内の農家さんが作った野菜を使用する予定です。

★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



給食でめぐる、世界への旅！ 給食をきっかけに、世界へ目を向けてみましょう♪

13日：スペイン
【トルティージャ】
具材を卵にまぜ、丸く焼いた卵焼きを、ケーキのように切り分けていただきます。

【ソパ・デ・アホ】
にんにくをたっぷり使ったスープです。パンをひたしながら、いただきます。

2日：アメリカ
【チリコンカン】
豆と肉をトマト味でピリ辛に煮込んだ料理です。パンにはさんで食べても良いですよ。

【ハワイアンサラダ】
パイナップルの入ったサラダです。ハワイ州は、かつてはパイナップルの栽培が非常に盛んでした。

8日：ベトナム
【ネムザン】
ベトナムは、生春巻きが有名ですが、ネムザンという揚げ春巻きも、よく食べられています。

【フォー・ガー】
鶏肉と、米粉で作った麺が入ったスープ料理です。

1日：中国
【小籠包】
中国でよく食べられている点心の1つです。

【四川豆腐】
中国の四川省の料理は、辛いことが特徴です。給食では、あまり辛いしないので安心して下さいね。

※7月6日は、東京オリンピック聖火リレーのため、蕨市内道路において交通規制が行われる予定です。配送をスムーズに行うため、品数を絞って提供いたしますので、ご理解とご協力をお願いします。