

令和3年 9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	
1水	あじの干物 きゅうりサラダ(柑橘風味ドレッシング) わかめスープ	牛乳 鶏肉	きゅうり キャベツ パプリカ 長ねぎ ほうれん草	米 でん粉 ごま油 油	酢 塩 こしょう しょうゆ	749	31.0	3.1	
2木	ツイストパン チキンステーキマスタードソース コーンサラダ(イタリアンドレッシング) ABCスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	どうもろこし 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ トマト	パン マカロニ じゃがいも	酢 塩 こしょう コンソメ	786	30.0	4.0	
3金	蒸ししゅうまい(2個) 青菜ともやしのナムル(ナムルドレッシング) 麻婆茄子	牛乳 豚肉	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ なす 長ねぎ	米 油 ごま油 でん粉	酢 酒 みそ しょうゆ 塩 豆板醤	894	29.3	2.1	
6月	ビビンバ こんにゃくサラダ(しそ風味ドレッシング) ピリ辛! キムチスープ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 鶏肉	人参 ぜんまい キムチ 切干大根 きゅうり もやし 長ねぎ には	米 油 砂糖 ごま油 ごま	酢 しょうゆ 塩 みそ こしょう 酒 コチュジャン	766	29.3	3.3	
7火	ライスボール たらのバジルフライ コールスローサラダ(フレンチドレッシング) 白菜のクリーム煮	牛乳 ベーコン 豚肉 たら スキムミルク	キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜	パン 油 じゃがいも 小麦粉	コンソメ 酢 こしょう	818	30.1	2.7	
8水	秋の香り栗ごはん カンパチ竜田揚げ 五色和え(玉ねぎドレッシング)	牛乳 カンパチ 鶏肉 わかめ	人参 しめじ もやし ほうれん草 どうもろこし 桃	米 麦 油 さつまいも 栗 米粉 砂糖	酒 塩 しょうゆ 酢	840	30.4	2.4	
9木	チキンカレー アンサンブルエッグ 香り漬け	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 油	コンソメ 塩 ケチャップ しょうゆ カレー粉	830	28.2	2.8	
10金	コッペパン 鮭のチーズフライ カラフルサラダ(コーンクリームドレッシング) ヌードルスープ	牛乳 チーズ ベーコン なた	どうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ 人参 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜	パン 油 ビーフン 小麦粉 でん粉 パン粉	酢 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	805	32.9	3.3	
13月	和風きんぴら包み 海藻サラダ(和風ドレッシング) 煮干しだしの豚汁	牛乳 海藻 豚肉 鶏肉 とうふ 油揚げ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ どうもろこし	米 ごま じゃがいも	酢 みそ	774	31.0	3.4	
14火	バターロール ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ(フレンチドレッシング) ほたて入りジュリエヌスープ	牛乳 ほたて貝 豚肉 鶏肉	玉ねぎ しめじ レタス キャベツ みかん 人参 きゅうり	パン 油 小麦粉	ケチャップ ソース 酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	802	33.8	4.3	
15水	肉ごはん いわしガーリックしょうゆ揚げ 大根サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし	人参 玉ねぎ ごぼう キャベツ 切干大根 グリーンピース	米 麦 油 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ 酢	778	31.1	1.9	
16木	白身魚の天ぷら 筑前煮 たまごときのこのすまし汁	牛乳 ホキ 鶏肉 卵 小豆	人参 ごぼう えのき ほうれん草 れんこん さやえんどう たけのこ しいたけ ごぼう	米 油 砂糖 でん粉	みりん 塩 酒 しょうゆ うすくちしょうゆ	882	28.5	2.9	
17金	地粉うどん 沖縄そば グルクン竜田揚げ にんじんしりしり	牛乳 豚肉 卵 グルクン かまぼこ まぐろ	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 小ねぎ	地粉うどん 油 じゃがいも でん粉	塩 こしょう しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	823	32.4	3.8	
21火	にしんの生姜煮 ごぼうサラダ(和風ドレッシング) 肉団子と冬瓜のスープ	牛乳 にしん 鶏肉 豚肉	ごぼう キャベツ 人参 冬瓜 小ねぎ しいたけ 玉ねぎ	米	酢 塩 しょうゆ	782	29.9	3.1	
22水	クロワッサン チキンのチーズのせ 枝豆サラダ(玉ねぎドレッシング) トマトスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉	枝豆 キャベツ 人参 トマト 玉ねぎ	パン じゃがいも パン粉	酢 塩 こしょう コンソメ	748	33.8	3.5	
24金	チーズパン ミートボール(3個) ごろごろサラダ(マヨネーズ) 秋野菜のポトフ	牛乳 ワインナー 鶏肉	人参 きゅうり キャベツ エリンギ ブロッコリー かぶ	パン さつまいも マヨネーズ パン粉 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	860	32.3	3.9	
27月	豚小間の生姜焼き 小松菜サラダ(ごま風味ドレッシング) ざくざく汁	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ	人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ どうもろこし 長ねぎ 大根 キャベツ	米 油 里芋 ごま	しょうゆ 塩 酒 こしょう みりん 酢	755	31.5	2.5	
28火	はちみつパン チョリソー(2本) もやしのサラダ(イタリアンドレッシング) ニョッキの豆乳スープ	牛乳 鶏肉 豆乳 チョリソー	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ エリンギ	パン 油 小麦粉 ポテトニョッキ	酢 コンソメ 塩 こしょう	853	30.8	3.7	
29水	さんまの甘露煮 さつまいもとにんじんの塩麹きんぴら 沢煮椀	牛乳 さんま 豚肉 鶏肉	人参 ほうれん草 しいたけ ごぼう たけのこ 大根 梨	米 油 ごま さつまいも	塩麹 塩 こしょう しょうゆ	889	28.4	2.7	
30木	二市大会のため、給食はありません。					平均栄養価	812	30.8	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

♪9月のくだもの紹介♪

梨(29日)・・・7～9月に旬を迎えます。水分が多く、みずみずしい食感と甘みが特徴です。

※くだものは、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くだものがある場合は、ご注意ください。