

# 令和3年 10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	たん白質 g	塩分 g		
		1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質						
1金		給食はありません								
4月	さば麩焼き ゆかり和え さつまい	牛乳 鶏肉 豆腐 さば	キャベツ きゅうり 大根 人参 長ねぎ	米 さつまいも	塩 みそ	830	31.1	2.3		
5火	フラワーロール えび入りポテトカップグラタン カラフルサラダ ミートボールのスパイストマト煮込み	牛乳 えび チーズ 鶏肉 豚肉	とうもろこし きゅうり エリンギ ハブチカ キャベツ 人参 玉ねぎ トマト えだまめ ブロッコリー	パン 油 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	酢 塩 しょうゆ カレー粉 こしょう コンソメ ケチャップ	810	28.7	3.5		
6水	キムチチャーハン ホキ米パン粉フライ 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 卵 ホキ	人参 玉ねぎ キムチ もやし きゅうり とうもろこし	米 麦 ごま油 米粉 油 春雨 砂糖 ごま	塩 しょうゆ 酒 洋辛子 酢	800	29.9	2.3		
7木	鶏のごま照り焼き うま塩キャベツ 肉じゃが	牛乳 塩昆布 豚肉 鶏肉	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	米 ごま油 油 じゃがいも ごま パン粉 さとう	酒 しょうゆ	831	32.9	2.6		
8金	ほうれん草オムレツ キャロットサラダ 秋のクリーム煮 目の愛護デー	牛乳 豚肉 ベーコン たまご スキムミルク	人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ ほうれん草	パン 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	酢 こしょう 塩 コンソメ	826	29.9	3.3		
11月	みそ味チキンカツ きゅうりのごま醤油和え 食べるスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 小松菜	米 油 ごま ごま油 小麦粉 パン粉	塩 しょうゆ みそ 豆板醤 酒 みりん	816	32.7	2.7		
12火	こどもパン 海鮮ナゲット(3個) コールスローサラダ ワンドンスープ	牛乳 鶏肉 いか たちお いわし あじ たら ぶり	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ ほうれん草	パン 油 砂糖 小麦粉 ワンドンの皮	酢 こしょう 塩 コンソメ しょうゆ	834	29.4	3.9		
13水	赤魚もろみ醤油焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) ぶどうゼリー ひき肉と豆腐の煮込み	牛乳 豆腐 赤魚 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 白菜 長ねぎ	米 マカロニ 砂糖 でん粉 油 マヨネーズ	塩 しょうゆ 酒	834	33.2	2.4		
14木	れんこんとえびの寄せ揚げ コーンサラダ まゆたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ えび たら	とうもろこし きゅうり キャベツ 人参 ほうれん草 長ねぎ れんこん	米 油 小麦粉 ごま 白玉団子 砂糖 小麦粉	酢 しょうゆ 塩	861	28.4	2.2		
15金	ホット中華麺 豚バラねぎ塩ラーメン 蒸し餃子(3個) 香り漬け	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉	人参 もやし たら 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	中華麺 油 ごま油 小麦粉	塩 こしょう しょうゆ	824	30.0	3.6		
18月	茶飯 あじフライ 青菜のサラダ 白菜和風スープ	牛乳 豚肉 あじ	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 白菜	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉	酢 しょうゆ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	782	31.6	4.1		
19火	ツイストパン 鶏のレモンガーリック焼き ごぼうサラダ きのこのクリームスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 スキムミルク	ごぼう 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 パセリ ブロッコリー しいたけ キャベツ	パン 油 砂糖 小麦粉	酢 こしょう 塩 コンソメ	781	31.6	3.4		
20水	さつまいもご飯 さばの竜田揚げ 親子豆サラダ 柿	牛乳 鶏肉 大豆 さば	しいたけ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり 柿	米 砂糖 油 さつまいも でん粉	塩 酒 酢 うすくちしょうゆ しょうゆ こしょう	852	29.0	2.5		
21木	さんまのみぞれ煮 茎わかめのサラダ ひつまみ	牛乳 茎わかめ 鶏肉 油揚げ さんま	きゅうり もやし 人参 ごぼう みつば しめじ 長ねぎ 大根	米 すいとん 砂糖	酢 しょうゆ 塩	821	27.9	3.3		
22金	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 ペーザンヌスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 バター入りウインナー	玉ねぎ しめじ かぶ キャベツ きゅうり みかん 人参	パン 油 じゃがいも	塩 こしょう ソース 酢 ケチャップ しょうゆ コンソメ	833	29.6	4.2		
25月	鶏のさっぱり煮 もやしのサラダ いも汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	大根 もやし 長ねぎ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	酢 しょうゆ 塩 こしょう みそ	804	29.0	3.2		
26火	黒パン ミートボール(3個) 小松菜サラダ ソーセージとキャベツの煮込み いちごミルク	鶏肉 ベーコン ソーセージ	小松菜 もやし とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ	パン 油 砂糖 バター パン粉	酢 こしょう 塩 コンソメ ワイン ケチャップ	850	27.9	3.7		
27水	コーンしゅうまい(2個) 野菜のにんにく醤油和え みそ麻婆豆腐 りんご	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 すけそうだら	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ りんご とうもろこし	米 ごま油 でん粉 小麦粉 油	塩 しょうゆ 酒 みそ 豆板醤	839	29.8	2.5		
28木	ポークカレー えびフライ ピリ辛和え	牛乳 豚肉 えび	きゅうり 大根 セロリー 人参 玉ねぎ トマト	米 油 ごま油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	塩 キムチの素 しょうゆ コンソメ ケチャップ 一味唐辛子	827	31.3	3.1		
29金	チーズパン チキンスコッチエッグ 海藻サラダ 野菜たっぷりあったかスープ	牛乳 海藻 ベーコン 鶏肉 卵	大根 とうもろこし 人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ	パン ごま油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉	酢 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	814	30.2	4.5		

★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

823 30.2 3.2

★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

