



# 令和3年 11月 中学校給食献立予定表

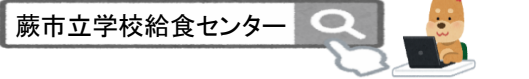
11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今日は、埼玉県の食材を使った献立や郷土料理を取り入れました。 蕨市立学校給食センター

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月	和風きんぴら包み 辛子和え おかずになるみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	もやし 小松菜 人参 白菜 しめじ 長ねぎ	米 さつまいも 砂糖	洋辛子 しょうゆ みそ	757	29.1	2.7
2火	バターロール きすフライ(2個) キャロットサラダ お団子スープ	牛乳 キス 鶏肉 豚肉	人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	パン 油 砂糖 じゃがいも パン粉	酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	833	31.6	3.7
4木	白身魚の天ぷら もやしときゅうりのごま醤油和え 吟子汁	牛乳 ホキ 鮭	もやし きゅうり 人参 ごぼう ほうれん草 長ねぎ	米 さつまいも 油 ごま油 里いも ごま じゃがいも 小麦粉	しょうゆ 塩 みそ 酒	873	31.7	2.5
5金	きんぴらキャロットパン チキンステーキマスタードソース コールスローサラダ ハヤシビーンズ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース トマト	パン マカロニ 砂糖 小麦粉 油	酢 コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース	832	33.9	3.8
8月	とうふハンバーグのきのこあんかけ 白菜のゆず漬物 吉備団子汁	牛乳 豆腐 鶏肉	しめじ えのき 白菜 まいたけ きゅうり 人参 ごぼう 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 だまこもち でん粉	酒 薄口しょうゆ 塩 みりん しょうゆ	769	28.3	2.4
9火	はちみつパン ポイルウィンナー(2本) コーンサラダ トマトスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 レバー入りウィンナー	とうもろこし キャベツ 人参 玉ねぎ トマト きゅうり	パン 油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうゆ 酢 塩 こしょう コンソメ	789	30.5	3.5
10水	しゃくし菜のそぼろごはん 小松菜メンチ 野菜の甘酢和え	牛乳 豚肉 卵	しゃくし菜 きゅうり 大根 わらびりんご 小松菜	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉	しょうゆ 塩 酢	887	27.9	2.5
11木	◎タイ風ポークソテー ごぼうサラダ フォー・ガー	牛乳 豚肉 鶏肉	ごぼう 人参 小松菜 キャベツ 長ねぎ きくらげ	米 油 砂糖 ビーフン	酢 塩 こしょう しょうゆ	773	31.5	2.3
12金	ツイスト きなこ揚げパン オムレツ ブロッコリーのサラダ(イタリアンドレッシング) 秋のチャウダー	牛乳 鶏肉 卵 きな粉 スキムミルク	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 とうもろこし しめじ ほうれん草	パン 油 小麦粉 砂糖 さつまいも	酢 塩 こしょう ワイン コンソメ	836	28.9	3.1
15月	◎豚肉のカレーわらび生姜焼き ピリ辛和え けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう 人参 長ねぎ	米 油 里いも ごま油	酒 塩 こしょう カレー粉 しょうゆ	754	32.2	3.0
16火	ライスボール 鱈のポワレ～さやまっ茶みそマヨソース～ コールスローサラダ かぶのとり～りスープ	牛乳 鱈 ベーコン 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ かぶ ほうれん草	パン 砂糖 油 でん粉	酒 塩 こしょう みそ コンソメ しょうゆ ノンエグマヨネーズ 酢	825	33.8	3.8
17水	肉みそコロッケ 小松菜サラダ ◎ピリ辛スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 納豆	小松菜 キャベツ とうもろこし いら 人参 長ねぎ もやし	米 砂糖 油 ごま油	酢 塩 こしょう みそ しょうゆ	837	28.3	2.9
18木	さばのみぞれ煮 青菜と白菜のごま和え のらぼう菜入り沢煮椀	牛乳 さば 豚肉	ほうれん草 白菜 たけのこ 人参 ごぼう しいたけ 大根 のらぼう菜	米 ごま 砂糖	しょうゆ 塩 こしょう	787	29.0	2.6
19金	ソフトフランス あじの香草焼き サーキャベツ ◎彩の国みそシチュー	牛乳 あじ ベーコン 豚肉 大豆 スキムミルク	キャベツ 人参 かぶ 白菜 小松菜	パン 砂糖 バター 里いも パン粉 小麦粉	塩 酢 みそ こしょう コンソメ	751	32.8	4.0
22月	中華あんかけ丼 鶏の照り焼き 切干大根のナムル	牛乳 鶏肉 豚肉 いか うずら卵	切干大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 油 でん粉	酢 しょうゆ 塩 酒	774	33.6	2.8
24水	地粉うどん 武州ほうとう ごまみそ肉団子 もやしと青菜のおひたし	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	人参 大根 しめじ 白菜 長ねぎ ほうれん草 もやし	地粉うどん パン粉 ごま	しょうゆ みりん 塩 酒 みそ	752	29.7	3.8
25木	厚焼きたまご うま塩わらび白菜 鱧物汁	牛乳 卵 豆腐 鶏肉 塩昆布	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ	米 ごま油 油	みそ しょうゆ	751	29.7	2.3
26金	チーズパン えび入りグラタンフライ フレンチサラダ しりとりのスープ	牛乳 えび 豚肉 なた	キャベツ きゅうり みかん もやし しめじ とうもろこし 小松菜	パン 油 じゃがいも パン粉	酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	838	29.9	4.0
29月	麦ごはん 小江戸カレー ミートボール(3個) わらび大根のゆかり和え	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 パン粉	塩 しょうゆ カレー粉 コンソメ ケチャップ	882	30.3	3.0
30火	黒パン たこさんたこ焼き カラフルサラダ ABCスープ コーヒーミルク	たこ 豚肉 ベーコン	とうもろこし 人参 きゅうり キャベツ トマト パプリカ 枝豆 玉ねぎ	パン 油 砂糖 マカロニ 小麦粉 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ 酢	836	28.0	3.4

★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ません。  
 ♪15日、29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！

平均栄養価 807 30.5 3.1



※応募献立※ 学校給食のメニュー作りにチャレンジ!

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

