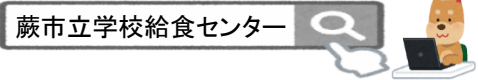


令和3年 12月 中学校給食献立予定表

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	かしわ飯 海鮮ナゲット(3個) マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳 鶏肉 たちうお 油揚げ いか あじ いわし たら ぶり	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ 塩	856	29.0	2.4	
2木	にしんの昆布煮 ◎カレーなるきんぴら すまし汁	牛乳	牛乳 にしん 昆布 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	ごぼう れんこん 人参 ビーマン 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 うすくちしょうゆ	794	32.1	2.7	
3金	子供パン みかん ハムチーズピカタ ◎カゼに負けない! 冬野菜のクリームシチュー	牛乳	牛乳 卵 豚肉 ハム チーズ ベーコン スキムミルク	人参 玉ねぎ 白菜 みかん ほうれん草	塩 コンソメ	827	31.5	3.2	
6月	いかメンチ 白菜のゆず漬物 豚肉とじゃがいもの含め煮	牛乳	牛乳 いか 豚肉 たら	玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり 人参 ゆず	米 油 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	塩 酒 みりん しょうゆ コンソメ うすくちしょうゆ	845	31.0	2.5
7火	ホット中華麺 ◎五目あんかけそば 蒸し餃子(3個) ごぼうサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 えび 鶏肉	人参 しめじ にはら 白菜 チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ ごぼう	ホット中華麺 油 でん粉 ごま油 小麦粉 砂糖	塩 しょうゆ 酢 こしょう	819	33.0	3.6
8水	鶏のごま照り焼き 野菜のにんにく醤油あえ 野菜たっぷりすいとん	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ 小松菜 人参 かぼちゃ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 ごま パン粉 ごま油 すいとん	塩 しょうゆ みそ	820	29.3	3.0
9木	ホッケのフライ もやしのサラダ 肉豆腐	牛乳	牛乳 ホッケ 豚肉 豆腐	もやし きゅうり 人参 白菜 長ねぎ しいたけ	米 パン粉 油 小麦粉 砂糖	酢 こしょう 塩 しょうゆ 酒 一味唐辛子	804	30.3	2.1
10金	ツイストパン いちごグループ ハンバーグオニオンガーリックソース コーンサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	玉ねぎ どうもろこし きゅうり キャベツ 人参	パン 油 ごま 砂糖 でん粉 じゃがいも コンソメ	858	31.4	3.8	
13月	まぐろカツ ピリ辛和え ◎獅子頭(シーズトウ)鍋風	牛乳	牛乳 まぐろ 鶏肉 豚肉	きゅうり 大根 たけのこ 白菜 長ねぎ	米 パン粉 油 小麦粉 ごま油 春雨	塩 しょうゆ キムチの素 酒 オイスターソース	828	32.2	2.4
14火	黒パン チヨリソー(2本) フレンチサラダ たまごとコーンのスープ	牛乳	牛乳 チヨリソー ベーコン 豚肉 卵	キャベツ きゅうり みかん 人参 玉ねぎ どうもろこし ほうれん草	パン 油 でん粉	酢 こしょう 塩 コンソメ	847	31.3	4.0
15水	こぎつね寿司 はすのスパイシー合わせ揚げ 春雨サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	れんこん 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり どうもろこし	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま油 春雨 ごま油	酢 みりん 酒 しょうゆ 塩 洋辛子	827	28.3	3.2
16木	ハヤシライス 赤魚のバジルソース 香り漬け	牛乳	赤魚 豚肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	塩 こしょう しょうゆ コンソメ ケチャップ ソース	821	30.3	3.0
17金	バターロール キッシュ風オムレツ 親子豆サラダ ソパ・デ・アホ【スペイン風スープ】	牛乳	牛乳 卵 大豆 ベーコン チーズ 豚肉	ほうれん草 枝豆 もやし 人参 バセリ きゅうり 玉ねぎ キャベツ トマト	パン 油 砂糖	塩 こしょう 酢 コンソメ	818	30.8	3.8
20月	さばのみそ煮 海藻サラダ けんちん汁	牛乳	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ	大根 どうもろこし 人参 ごぼう ほうれん草 長ねぎ	ごま油 米	酢 みそ 塩 しょうゆ	809	30.7	3.0
21火	リースパン ◎鶏のからあげ~ゆず風味~(2個) ソリーサラダ ◎かぼちゃ豆乳クリームスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳	ブロッコリー パプリカ どうもろこし ゆず 人参 玉ねぎ かぼちゃ	パン でん粉 油 マカロニ バター 小麦粉	酒 しょうゆ コンソメ 塩 うすくちしょうゆ こしょう みりん 酢	752	32.9	2.7
★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。 ♪6日は、蕨市内の農家さんが作った農作物を使用する予定です。						平均栄養価			
★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!									



※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。
学校給食のメニュー作りにチャレンジ!に、たくさんご応募いただき、ありがとうございました。
12月の献立テーマは、「寒さに負けないからだをつくろう!」です。応募してくれた中から、このテーマに合ったものを中心に選びました。
しっかり食べて、じょうぶなからだを作りましょう!

蕨でとれた“ゆず”

“ゆず”の旬は、11月~12月頃です。皮や果汁は、料理にさわやかなかおりをそえてくれます。
今回、6日の【白菜のゆずつけもの】は、蕨でとれたゆずを使います。ゆずのかおりとさわやかな風味を味わって、いただきましょう。

