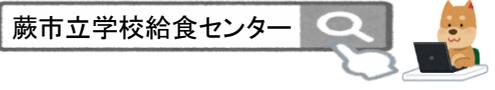


令和4年 2月 中学校給食献立予定表

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火	ぶどうパン 	鶏のレモンガーリック焼き 小松菜サラダ ポトフ	 牛乳 鶏肉 ウインナー	小松菜 もやし とうもろこし しめじ 人参 キャベツ	パン 油 酢 砂糖 じゃがいも	塩 こしょう コンソメ	847	31.1	3.2		
2水		★キムチチャーハン 蒸ししゅうまい(3個) ひじきサラダ	 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 ひじき	人参 玉ねぎ キムチ 大根 とうもろこし	米 麦油 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油	塩 しょうゆ 酒 酢	825	27.9	2.3		
3木	酢飯 手巻きのみ 	小さいわしフライ(2本) 恵方巻きの具 鬼退治汁	 牛乳 かまぼこ 卵 のり 油揚げ いわし わかめ 豆腐 鶏肉	人参 たけのこ 大根 しいたけ きゅうり かんぴょう 長ねぎ	米 小麦粉 油 パン粉 砂糖	酢 しょうゆ 塩	774	28.6	2.9		
4金	フラワーロール 	◎チキンのチーズのせ ◎ポリポリサラダ ◎さつまいもホクシチュー	 牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 しめじ	パン パン粉 油 さつまいも 小麦粉	酢 コンソメ 塩 こしょう	809	28.7	3.4		
7月		グルクン竜田揚げ マーミナウサチ【もやしのごま和え】 ◎イナムドゥチ	 牛乳 グルクン 豚肉 厚揚げ かまぼこ	もやし きゅうり 人参 しいたけ	米 砂糖 ごま でん粉 油	酢 しょうゆ 塩 みそ	797	29.7	2.5		
8火	★クロワッサン ★りんごのタルト 	チキンスコッチエッグ カラフルサラダ ポークビーンズ	 牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 豚肉 大豆 豆乳	玉ねぎ とうもろこし きゅうり 小松菜 人参 パプリカ キャベツ りんご	パン パン粉 油 砂糖 米粉 じゃがいも	酢 こしょう 塩 コンソメ ケチャップ	817	29.4	3.0		
9水		◎元気MAXおつかカレーピラフ チキンナゲット(3個) マカロニサラダ(マヨネーズ)	 牛乳 鶏肉 おから レバー入りウインナー	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	米 麦 パン粉 油 マヨネーズ マカロニ 小麦粉	塩 コンソメ カレー粉 こしょう	821	29.8	2.3		
10木	ツイストパン 	ポイルフランク コーンサラダ 野菜スープ	 牛乳 ベーコン 豚肉 レバー入りフランク	とうもろこし 人参 きゅうり キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ	パン 油 砂糖 ごま じゃがいも	酢 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	791	31.4	3.2		
14月		★焼肉丼 きゅうりのごま醤油和え つみっこ	 牛乳 豚肉 油揚げ	人参 玉ねぎ いら 長ねぎ きゅうり しいたけ 大根	米 砂糖 油 ごま ごま油 すいとん	酒 しょうゆ 塩 こしょう コチュジャン	802	29.8	3.5		
15火	ホット中華麺 	★みそラーメン 肉団子のもち米蒸し(2個) ごぼうサラダ	 牛乳 豚肉 なると 鶏肉	もやし チンゲンサイ とうもろこし 長ねぎ ごぼう 人参 キャベツ 玉ねぎ	中華麺 油 ごま油 もち米 パン粉 砂糖	塩 こしょう みそ 豆板醤 酢	809	33.1	3.7		
16水		★ポークカレー ホキ米パン粉フライ ★ピリ辛和え	 牛乳 ホキ 豚肉	きゅうり 大根 セロリ トマト 人参 玉ねぎ	米 米粉 油 ごま油 小麦粉 じゃがいも	塩 キムチの素 しょうゆ ケチャップ コンソメ 一味唐辛子	844	31.6	2.7		
17木		和風さんびら包み ★春雨サラダ 鶏と里いものほっこり煮	 牛乳 鶏肉 豆腐	ごぼう 人参 大根 もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	米 ごま 油 春雨 里いも 砂糖	酢 しょうゆ 塩 みりん	784	28.3	2.4		
18金	★スクールメロン 	★ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのサラダ ★ABCスープ	 牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー トマト とうもろこし	パン 油 じゃがいも マカロニ	酢 ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ソース	832	30.2	4.2		
21月		★さばのみそ煮 ◎ごはんがすすむ!蕨っ子す炙り炒め 白菜和風スープ	 牛乳 さば 豚肉 卵	人参 玉ねぎ もやし いら 白菜 いちご	米 砂糖 油 ごま油	塩 しょうゆ みそ オイスターソース うすくちしょうゆ	836	32.9	2.9		
22火	食パン 	★豚カツ(ソース) キャベツの千切り 小松菜のクリーム煮	 牛乳 豚肉 卵 スキムミルク	キャベツ 玉ねぎ 小松菜	パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	塩 中濃ソース こしょう コンソメ	819	34.1	2.9		
24木		かわいいの甘酢あんかけ うま塩白菜 けんちん汁	 牛乳 かれい 塩昆布 鶏肉 豆腐 油揚げ	白菜 きゅうり 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	米 小麦粉 油 里いも でん粉 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ 塩	805	32.1	2.7		
25金	バターロール 	トルティージャ【スペイン風オムレツ】 フレンチサラダ じゃがいものトマト煮	 牛乳 卵 鶏肉 レバー入りウインナー	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ トマト きゅうり みかん 人参 しめじ	パン 油 砂糖 じゃがいも	酢 こしょう 塩 ワイン しょうゆ コンソメ ケチャップ	853	28.0	3.7		
28月		たこマヨフライ 野菜のにんにく醤油和え ★豚汁	 牛乳 たこ 豚肉 たら 豆腐 油揚げ	とうもろこし 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 長ねぎ	米 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 マヨネーズ ごま油	塩 しょうゆ みそ	847	31.2	2.8		
★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		817	30.4	3.0

★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月の給食に登場しています。お楽しみに♪

卒業生のリクエスト給食

～「あなたのもう一度食べたい!」がかなうかも…～
3年生のみなさんにリクエスト給食のアンケートをとりました。リクエストの多かった献立(★マーク)は、3月までの献立に取り入れています。お楽しみに!