

令和3年 5月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい			調味料	えいようか			
			体をつくる もとなる食品	体のちようしを とどめる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g	
6 木	パン ミンパン	ミートボール(2こ) ごぼうサラダ ラビオリスープ	牛乳 牛乳 ぶり肉 ぶた肉	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	パン パン粉 こむぎ粉	す ケチャップ 塩 コンソメ こしょう しょうゆ	591	23.7	2.9	
7 金	ちやめし かしわもち	ホキおちやフライ かおりつけ すましじる	牛乳 牛乳 ホキ あずき かまぼこ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ	米 油 米粉 小麦粉 パン粉 さとう	塩 しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	652	22.4	3.5	
10 月	くろパン	ハムチーズピカタ キャロットサラダ(かんきつふうみドレッシング) はるのクリームに	牛乳 牛乳 たまご ハム チーズ スキムミルク ベーコン ぶた肉	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ アスパラガス	パン じゃがいも 油 小麦粉 こむぎ粉	す コンソメ 塩	628	24.5	2.6	
11 火		さばからみやき こんにやくサラダ(ナムルドレッシング) かんこくふうトックスープ	牛乳 牛乳 さば わかめ ぶた肉	きゅうり にんじん もやし たら キムチ	米 ごま トツツ 油 ごま油	す しょうゆ みそ 塩 しょうゆ	668	25.1	2.4	
12 水	A B	ジャンバラヤ かわちばんかん じゃがいもの カレーに	牛乳 牛乳 たこ いか たら とり肉 ぶた肉 レバー入りウインナー	玉ねぎ キャベツ えだまめ にんじん こまつな とうもろこし セロリー トマト かわちばんかん	こむぎ粉 米 麦 油 さとう じゃがいも	す こしょう 塩 しょうゆ コンソメ ソース ケチャップ カレー粉 酒 ケイジャンスパイス	659 699	22.8 25.9	2.1 1.9	
13 木		フラワーロール チキンのチーズのせ おんやさい(クリームドレッシング) たまごとベーコンのスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン たまご コーヒーミルク	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	パン パン粉 じゃがいも でん粉	す コンソメ 塩 しょうゆ	620	24.2	3.0	
14 金	A B	じゃがいもの カレーに ジャンバラヤ かわちばんかん	牛乳 牛乳 あじ ぶた肉 とり肉 レバー入りウインナー	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん えだまめ 玉ねぎ かわちばんかん セロリー トマト とうもろこし	油 パン粉 こむぎ粉 米 じゃがいも 砂糖 麦	酒 しょうゆ 塩 コンソメ カレー粉 こしょう ケチャップ ソース カレー粉 ケイジャンスパイス	675 635	27.3 24.2	1.6 1.8	
17 月		コッペパン ポイルフランク フレンチサラダ(フレンチドレッシング) グリーンポターージュ	牛乳 牛乳 ベーコン とり肉 レバー入りフランク	キャベツ きゅうり みかん グリンピース 玉ねぎ	パン 油 こむぎ粉	す コンソメ	615	25.3	2.6	
18 火		いわしのみぞれに もやしのサラダ(ごまふうみドレッシング) つくねだんごじる	牛乳 牛乳 いわし とり肉 ぶた肉 わかめ とうふ	だいこん もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	米 ごま パン粉	す 塩 うすくちしょうゆ しょうゆ	622	26.1	2.5	
19 水		むしぎょうざ(2こ) リャンパンソース(ちゅうかドレッシング) しせんどろふ	牛乳 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	キャベツ 玉ねぎ たら にんじん しいたけ きゅうり たけのこ	米 こむぎ粉 油 はるさめ ごま油 さとう でん粉	す しょうゆ いちみつがらし	649	23.5	2.2	
20 木		バターロール チキンステーキマスタートソース かいそうサラダ(イタリアンドレッシング) ワンタンスープ	牛乳 牛乳 とり肉 たまご かいそう	だいこん にんじん とうもろこし もやし 長ねぎ ほうれんそう	パン ごま ワンタンのかわ	す コンソメ 塩 しょうゆ	610	25.1	3.5	
21 金		まぐろカツ えだまめサラダ(わふうドレッシング) おかずになるみそじる	牛乳 牛乳 まぐろ ぶた肉 油あげ	えだまめ キャベツ にんじん ほうさい しめじ 長ねぎ メロン	米 パン粉 こむぎ粉 油 さつまいも	す みそ	670	27.5	2.5	
24 月		子どもパン ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ(コーンクリームドレッシング) コンソメスープ	牛乳 牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	玉ねぎ しめじ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん	パン 油 マカ じゃがいも こむぎ粉	ケチャップ す 塩 しょうゆ コンソメ ソース	612	24.2	3.4	
25 火		ポークカレー オムレツ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 牛乳 ぶた肉 たまご	セロリー にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり アスパラガス	米 じゃがいも 油 小麦粉 こむぎ粉	塩 しょうゆ す コンソメ ケチャップ	651	24.0	2.6	
26 水	A B	ごもくごはん きすフライ きりほしだいこんサラダ ひきなじる	牛乳 牛乳 きす とり肉 油あげ	きりほしだいこん にんじん しいたけ ほうれんそう ごぼう だいこん キャベツ	米 麦 油 パン粉 こむぎ粉 さとう	す しょうゆ 酒 塩 うすくちしょうゆ	633 596	23.5 22.8	1.8 2.2	
27 木		みそラーメン ショウロンポー(2こ) コールスローサラダ(しそふうみドレッシング)	牛乳 牛乳 ぶた肉 なると とり肉	もやし チンゲンサイ とうもろこし 長ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ	ちゅうかめん 油 こむぎ粉 ごま油 パン粉	塩 しょうゆ トウバンジャン みそ す	660	24.6	3.5	
28 金	A B	ひきなじる かつおごまふうみフライ きゅうりのサラダ ごもくごはん	牛乳 牛乳 かつお とり肉 油あげ	きゅうり キャベツ パプリカ だいこん にんじん ごぼう しいたけ	パン粉 こむぎ粉 ごま 米 麦 油 さとう	す しょうゆ 塩 酒 うすくちしょうゆ	631 658	25.1 24.9	2.0 1.5	
31 月		チキンピカタ あおなのサラダ(かんきつふうみドレッシング) ミネストラスープ	牛乳 牛乳 とり肉 たまご チーズ ベーコン ぶた肉	ほうれんそう もやし にんじん セロリー 玉ねぎ 長ねぎ トマト	パン 油 マカ さとう パン粉 こむぎ粉 じゃがいも	塩 しょうゆ す コンソメ	639	23.6	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。							へいきんえいようか	640	24.6	2.5

給食センターで調理する混ぜご飯(🍚)などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。
《A校・B校区分》 A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小

★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！

♪5月のくだもの紹介♪
 河内晩柑(A:12日、B:14日)・・・初夏に旬を迎える、文旦(ぶんたん)の仲間のかんきつ類です。
 「和製グレープフルーツ」とも呼ばれ、さわやかな味がとくちょうです。
 メロン(21日)・・・初夏から夏にかけて旬を迎えます。今回は、「アンデスメロン」を提供予定です。

※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。



