

令和3年 6月 小学校給食献立予定表

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県の食材を使った献立や郷土料理をとりいれました。

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 もとになる食品	体のちようしを ととのえる もとになる食品	エネルギーの もとになる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1 火	 さわらのふかやねぎみぞやき わふうサラダ(わふうドレッシング) とうふとチンゲンサイのスープ	 牛乳 さわら わかめ ベーコン ぶた肉 とうふ	キャベツ にんじん たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ	米 でんぶん ごま油	塩 こしょう す みそ しょうゆ	609	26.6	2.7			
2 水	 とりそぼろのたまごやき あおなとはくさいのごまあえ(ごまふうみドレッシング) にくじゃが	 牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	ほうれんそう ほうさい にんじん たまねぎ	米 じゃがいも ごま さとう 油	す しょうゆ 酒	697	25.5	1.9			
3 木	 バターロール ぶたロースのりんごソースかけ キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) やさいスープ	 牛乳 ぶた肉	にんじん きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ りんご	パン じゃがいも	す 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	596	23.8	2.7			
4 金	A  うめじゃこごはん B  ごもくスープ とりのごまてりやき ごぼうサラダ (たまねぎドレッシング)	 牛乳 とり肉 ぶた肉 なた ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん 長ねぎ キャベツ たけのこ ume しいたけ ほうれんそう	米 麦 油 ごま パン粉	す 塩 しょうゆ みりん 酒	599 608	23.3 25.1	2.5 2.6			
7 月	 ツフトフランス かみかみイカメンチ おやこまめサラダ(コーンクリームドレッシング) はくさいのインドふう	 牛乳 いか だいず ぶた肉 ハム すけそうたら	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり はくさい 玉ねぎ トマト	パン 油 パン粉 こむぎ粉 さとう でんぶん	す 塩 ソース コンソメ カレー粉	630	27.2	2.6			
8 火	 ねぎみそバオズ(2こ) ちゅうかふうきりほしだいこん トックスープ	 牛乳 ぶた肉 とり肉	きりほしだいこん いら にんじん もやし 長ねぎ しいたけ こまつな	米 油 さとう ごま ごま油 トック こむぎ粉	みりん 酒 塩 オイスターソース こしょう しょうゆ	672	23.9	2.8			
9 水	A  ごもくスープ B  うめじゃこごはん いわしのかんろに もやしとキャベツのナムル (ナムルドレッシング)	 牛乳 いわし ぶた肉 なた ちりめんじゃこ	キャベツ もやし うめ にんじん ほうれんそう たけのこ 長ねぎ	米 麦 油 ごま	す 塩 しょうゆ 酒 みりん	595 586	25.3 23.5	2.9 2.8			
10 木	 ホットちゅうかめん とうふラーメン にんじんいりしゅうまい(2こ) こまつなサラダ(ごまみしおドレッシング)	 牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ すけそうたら	長ねぎ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	ちゅうかめん 油 でんぶん こむぎ粉 ごま油	塩 しょうゆ トウバンジャン す	607	25.2	3.5			
11 金	 さばこうじやき くわかめのサラダ(ごまふうみドレッシング) わらびちゃづけ りんごジュース	 牛乳 さば くわかめ たまご とり肉 かまぼこ	きゅうり もやし にんじん だいこん ほうれんそう	米 ごま	す 酒 塩 うすくちしょうゆ	627	26.1	2.4			
14 月	 こどもパン ハンバーグデミグラスソース キャベツのせんぎり ジュリエヌスープ	 牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	玉ねぎ しめじ にんじん レタス キャベツ	パン 油 じゃがいも 小麦粉	塩 ソース しょうゆ ケチャップ コンソメ こしょう	599	26.1	3.2			
15 火	 さといもコロッケ だいこんサラダ(クリームドレッシング) はっほうさい	 牛乳 ぶた肉 いか えび	きりほしだいこん 玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい しいたけ キャベツ	米 油 さとう でんぶん ごま油 さといも パン粉	す こしょう 塩 しょうゆ	655	23.6	1.8			
16 水	 きれいのきのめかある あまずあんかけ のらぼうなとあぶらあげのにびたし わらびをたべるスープ	 牛乳 きれい あぶらあげ ぶた肉 とうふ	さんしょうの葉 えのき にんじん こまつな だいこん はくさい のらぼうな 長ねぎ	米 油 さとう でんぶん ごま油	しょうゆ す 酒 みそ 塩 みりん トウバンジャン	627	27.1	2.6			
17 木	 ペストリー チキンのチーズのせ フレンチサラダ(フレンチドレッシング) ハヤシビーズに	 牛乳 とり肉 ぶた肉 だいず チーズ	キャベツ きゅうり みかん にんじん マッシュルーム グリーンピース 玉ねぎ	パン マカロニ さとう こむぎ粉 油 パン粉	コンソメ 塩 ソース ケチャップ す	627	26.7	2.8			
18 金	A  かてめし ブルーベリーカレー B  つみっこ わふうきんぴらつつみ きゅうりのサラダ (しそドレッシング)	 牛乳 とり肉 たまご あぶらあげ こんぶ こやどうふ ぶた肉	きゅうり キャベツ ハブ坊 かんぴょう しいたけ にんじん ごぼう 長ねぎ	米 麦 こむぎ粉 さとう すいとん じゃがいも 油	す 塩 しょうゆ 酒 す	657 652	23.2 24.3	2.3 2.6			
21 月	 コッペパン キッシュふうオムレツ のりしおポテトビーズ むさしのシチュー	 牛乳 たまご 青のり とり肉 だいず スキムミルク チーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	パン じゃがいも さつまいも 油 こむぎ粉 でんぶん	塩 コンソメ こしょう	646	23.4	2.7			
22 火	 むぎごはん やさいたっぷりキーマカレー ミートボール(2こ) コールスローサラダ(フレンチドレッシング)	 牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん トマト ピーマン ごぼう しいたけ キャベツ	米 麦 パター こむぎ粉 じゃがいも	す しょうゆ コンソメ ケチャップ	697	24.2	2.7			
23 水	A  つみっこ B  かてめし ブルーベリーカレー れんこんとえびのよせあげ こんにやくサラダ (しそドレッシング)	 牛乳 ぶた肉 こんぶ えび こやどうふ あぶらあげ とり肉 たまご たら わかめ	れんこん にんじん きゅうり しいたけ ごぼう 長ねぎ かんぴょう	米 麦 こむぎ粉 すいとん 油 ごま さとう じゃがいも	す 塩 しょうゆ 酒	674 679	23.7 22.6	2.7 2.4			
24 木	 ツイストパン あじこうそうやき えだまめサラダ(イタリアンドレッシング) わらびじゃがいものトマトに	 牛乳 あじ レバー入りウィンナー	えだまめ キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ	パン じゃがいも さとう 油	す ワイン しょうゆ コンソメ ケチャップ	602	27.1	2.8			
25 金	 ゼリーフライ ぶたにくとしゃくしなのいためもの すたてふうみおしる	 牛乳 ぶた肉 おから とうふ とり肉	にんじん たけのこ もやし こまつな しゃくしなづけ 長ねぎ	米 ごま でんぶん 油 じゃがいも さといも こむぎ粉	ソース みりん しょうゆ みそ	668	24.3	2.7			
28 月	 スクールメロン いかこめパンコフライ コーンサラダ(かんきつふうみドレッシング) さやまっちゃスーパスタ	 牛乳 いか ベーコン ぶた肉 とうにゅう	とうもろこし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな まっちゃん	パン マカロニ 油 米粉	塩 コンソメ す	656	23.3	2.0			
29 火	 かいたま リャンパンサンスー(ちゅうかドレッシング) ワンツタン【にくだんごのスープ】	 牛乳 たまご ぶた肉 かに とり肉	きゅうり にんじん はくさい たけのこ しいたけ 長ねぎ	米 はるさめ	す 塩 しょうゆ こしょう	628	22.9	2.7			
30 水	 にしんのしょうがに あおなとしめじのサラダ(わふうドレッシング) よしのじる	 牛乳 にしん とり肉 とうふ	ほうれんそう しめじ こまつな 長ねぎ さくらんぼ にんじん	米 でんぶん	す 塩 しょうゆ	608	25.9	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。						へいきんえいようか			635	24.8	2.6

★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！

蕨市立学校給食センター

