

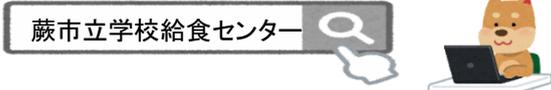
# 令和3年 7月 小学校給食献立予定表

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 とどえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1 木	コッパパン	チキンウインナー(2ほん) ハワイアンサラダ(フレンチドレッシング) チリコンカン	牛乳 ぶた肉 だいず チキンウインナー	キャベツ きゅうり ハイン マッシュルーム 玉ねぎ トマト にんじん とうもろこし	パン 油 さとう	す 塩 ケチャップ しょうゆ コンソメ ちゅうのうソース トウバンジャン みりん しょうゆ 塩 みそ	593	27.4	2.3			
2 金	A  ジューシー B  なつやさいの みそしる	グルクンたつたあげ かおりづけ	牛乳 グルクン ぶた肉 さつまあげ こんぶ 油あげ	キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ 玉ねぎ なす かぼちゃ	でん粉 油 米 麦	しょうゆ す みそ みりん 塩 しょうゆ	638 610	23.8 25.5	1.9 2.2			
5 月	くろパン たなはたゼリー	おほしさまハンバーグ あまのがわサラダ(イタリアンドレッシング) とうがんのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	玉ねぎ だいこん にんじん とうもろこし とうがん こまつな	パン さとう 油 でん粉 マカロニ	酒 す しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 コンソメ	591	23.1	3.0			
6 火	ツイストパン	とりにくのケチャップに	牛乳 とり肉		パン	ケチャップ	542	19.7	1.8			
7 水	A  なつやさいの みそしる B  ジューシー	いわしのしょうがに ごぼうサラダ (ごまふうみドレッシング)	牛乳 いわし ぶた肉 油あげ さつまあげ こんぶ	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ なす かぼちゃ 長ねぎ	さとう ごま 米 麦 油	しょうゆ す みそ みりん 塩 しょうゆ	630 658	24.4 22.7	2.5 2.2			
8 木	バターロール	トルティージャ【スペインふうオムレツ】 おやこまめサラダ(たまねぎドレッシング) ソパ・デ・アホ【スペインふうスープ】	牛乳 たまご とり肉 だいず ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ ほうれんそう えだまめ もやし にんじん きゅうり キャベツ トマト パセリ	パン じゃがいも 油	す コンソメ 塩 こしょう	594	24.5	2.8			
9 金	いかにやさいのチジミ	あおなともやしのナムル(ナムルドレッシング) しせんどうふ	牛乳 いか ぶた肉 とうふ	いんげん 玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれんそう もやし しいたけ いら	米 こむぎ粉 油 さとう でん粉 ごま油	す しょうゆ いちみつがらし	697	23.8	2.4			
12 月	じこなうどん	きつねうどん コーンしゅうまい(2こ) かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング)	牛乳 ぶた肉 油あげ とり肉 かいそう	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし だいこん	じこなうどん さとう こむぎ粉 ごま	酒 みりん 塩 しょうゆ す	655	25.0	4.0			
13 火	ネムザン	【あげはるまき】 ゴーヤとたまごのいためもの フォー・ガー	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご とり肉	たげのこ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん キャベツ にがり きくらげ こまつな セリ ー キャベツ にんじん	米 油 こむぎ粉 ビーフン	塩 しょうゆ こしょう コンソメ	698	23.4	2.5			
14 水	わらびなつやさいカレー	あかうおのバジルソース カラフルサラダ(わふうドレッシング) みかんジュース	牛乳 ぶた肉 あかうお	セリ ー キャベツ にんじん 玉ねぎ なす えだまめ トマト ピーマン パプリカ とうもろこし きゅうり	米 じゃがいも バター こむぎ粉	塩 しょうゆ す コンソメ ケチャップ	619	23.2	2.5			
★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。 ♪14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。							へいきんえいようか			627	23.9	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！



## 給食でめぐる、世界への旅！ 給食をきっかけに、世界へ目を向けてみましょう♪

**8日：スペイン**  
【トルティージャ】  
具材を卵にまぜ、丸く焼いた卵焼きを、ケーキのように切り分けていただきます。

【ソパ・デ・アホ】  
にんにくをたっぷり使ったスープです。パンをひたしながら、いただきます。

**13日：ベトナム**  
【ネムザン】  
ベトナムは、生春巻きが有名ですが、ネムザンという揚げ春巻きも、よく食べられています。

【フォー・ガー】  
鶏肉と、米粉で作っためんが入ったスープ料理です。

**1日：アメリカ**  
【チリコンカン】  
豆と肉をトマト味でピリ辛に煮こんだ料理です。パンにはさんで食べても良いですよ。

【ハワイアンサラダ】  
パイナップルの入ったサラダです。ハワイ州は、かつてはパイナップルの栽培が非常に盛んでした。

**9日：韓国、中国**  
【いかと野菜のチジミ】  
小麦粉に水を加え、色々な具材とともに焼いた韓国の料理です。

【四川豆腐】  
中国の四川省の料理は、辛いことが特徴です。給食では、あまり辛くないので安心して下さいね。

※7月6日は、東京オリンピック聖火リレーのため、蕨市内道路において交通規制が行われる予定です。配送をスムーズに行うため、品数を絞って提供いたしますので、ご理解とご協力をお願いします。