


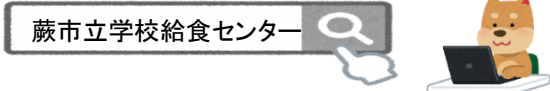
# 令和3年 7月 小学校給食献立予定表

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