

# 令和3年 9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		
	イラスト	メニュー名	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
1水		チキンステーキマスタードソース コーンサラダ(イタリアンドレッシング) ABCスープ	牛乳 牛乳 ふた肉 ベーコン	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト	パン マカロニ じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ	592	24.0	3.4
2木		あじのひもの きゅうりサラダ(かんきつふうみドレッシング) わかめスープ	牛乳 牛乳 とり肉 わかめ	きゅうり キャベツ もも パプリカ にんじん 長ねぎ ほうれんそう	米 油 ごま油 でんぶん さとう こめ粉	す 塩 こしょう しょうゆ	687	25.4	2.9
3金	A  あきのかおり くりごはん B  さわにわん	カンパチたつたあげ ゆかりあえ	牛乳 牛乳 ふた肉 とり肉	キャベツ きゅうり ごぼう しめじ にんじん ほうれんそう しいたけ たけのこ だいこん	米 麦 油 さつまいも くり	塩 酒 こしょう しょうゆ	650 660	26.8 27.3	1.8 2.0
6月		チキンのチーズのせ えだまめサラダ(たまねぎドレッシング) やさいスープ	牛乳 牛乳 ふた肉 ぶた肉 チーズ	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ	パン じゃがいも	す 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	588	27.3	2.5
7火		むししゅうまい(2こ) あおなともやしのナムル(ナムルドレッシング) マーボーナス	牛乳 牛乳 ぶた肉	ほうれんそう もやし にんじん なす 長ねぎ 玉ねぎ	米 油 ごま油 でんぶん	みそ 酒 塩 しょうゆ す トウバンジャン	686	23.2	1.8
8水		わふうきんぴらつつみ かいそうサラダ(しそふうみドレッシング) にぼしだしのとんじる	牛乳 牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ かいそう とり肉	だいこん にんじん とうもろこし ごぼう 長ねぎ	米 ごま じゃがいも	す みそ	635	27.3	3.1
9木		じごなうどん おきなわそば グルクンたつたあげ にんじんしりしり	牛乳 牛乳 ぶた肉 たまご グルクン かまぼこ まぐろ	にんじん だいこん キャベツ もやし 玉ねぎ 小ねぎ	じごなうどん 油 でんぶん じゃがいも	酒 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ こしょう	648	25.8	3.1
10金	A  さわにわん B  あきのかおり くりごはん	さんまのかんに ごしきあえ(わふうドレッシング)	牛乳 牛乳 さんま ぶた肉 とり肉 わかめ	もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし ごぼう しいたけ しめじ だいこん たけのこ キャベツ にんじん	米 麦 油 くり さつまいも	す 塩 こしょう しょうゆ 酒	654 644	23.5 23.0	2.8 2.6
13月		たらのバジルフライ コールスローサラダ(フレンチドレッシング) はくさいのクリームに	牛乳 牛乳 たら ぶた肉 ベーコン スキムミルク	キャベツ にんじん はくさい 玉ねぎ	パン 油 じゃがいも こむぎ粉	す コンソメ	693	25.2	2.2
14火		ぶたこまのしょうがやき こまつなサラダ(ごまふうみドレッシング) ざくざくじる	牛乳 牛乳 ぶた肉 とうふ	玉ねぎ こまつな 長ねぎ キャベツ とうもろこし だいこん しいたけ	米 油 さといも ごま	す しょうゆ 塩 酒 みりん こしょう	614	26.7	2.3
15水		むぎごはん チキンカレー アンサンブルエッグ かおりづけ	牛乳 牛乳 とり肉 たまご	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	米 麦 油 こむぎ粉 じゃがいも	塩 コンソメ ケチャップ しょうゆ	685	23.4	2.7
16木		チーズパン ミートボール(2こ) ごろごろサラダ(マヨネーズ) あきやさいのポトフ	牛乳 牛乳 ウィンナー とり肉	きゅうり にんじん かぶ キャベツ ブロッコリー エリンギ	パン じゃがいも マヨネーズ パン粉 さつまいも	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	680	25.8	3.1
17金	A  にくごはん 梨(なし) B  ごじる	いわしのゆずみそに だいこんサラダ(ちゅうかドレッシング)	牛乳 牛乳 いわし ぶた肉 油あげ だいず	きりぼしだいこん ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ だいこん 梨 グリーンピース 長ねぎ	米 麦 油 さとう じゃがいも	酒 しょうゆ みそ す	659 632	25.4 25.8	2.2 2.9
21火		ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ(フレンチドレッシング) ほたていりジュリエヌスープ	牛乳 牛乳 ほたて ぶた肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん レタス しめじ	パン 油 こむぎ粉	コンソメ 塩 す こしょう しょうゆ ケチャップ ソース	597	26.4	3.7
22水		ビビンバ ごぼうサラダ(わふうドレッシング) にくだんごととうがんのスープ	牛乳 牛乳 ぶた肉 だいず とり肉	にんじん ぜんまい きりぼしだいこん 玉ねぎ キャベツ ごぼう とうがん	米 ごま ごま油 油 さとう	す しょうゆ 酒 みそ コチュジャン 塩 コンソメ	648	25.8	2.7
24金		しろみぎかなのてんぷら ちくぜんに たまごときのこのすましじる	牛乳 牛乳 とり肉 ほうろく ホキ あずき たまご	にんじん ごぼう えのき しいたけ れんこん たけのこ さやえんどう ほうれんそう	米 でんぶん さとう 油 こむぎ粉	うすくちしょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん	698	22.6	2.3
27月		コッペパン さけのチーズフライ カラフルサラダ(コーンクリームドレッシング) ヌードルスープ のむヨーグルト	牛乳 牛乳 チーズ ベーコン なると	とうもろこし きゅうり えだまめ パプリカ キャベツ こまつな にんじん 長ねぎ もやし	パン でんぶん こむぎ粉 油 ピーファン パン粉	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ す	611	25.8	2.5
28火		はすのスパイシーあわせあげ しらたきときりぼしのちゅうかあえ(ちゅうかドレッシング) とうふとえびのチリソースに	牛乳 牛乳 ぶた肉 とうふ えび とうり肉	きりぼしだいこん にんじん きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ れんこん	米 油 ごま でんぶん さとう	す 酒 ケチャップ 塩 しょうゆ トウバンジャン	691	27.4	2.1
29水	A  ごじる B  にくごはん 梨(なし)	あつやきたまご こんにやくサラダ(しそドレッシング)	牛乳 牛乳 わかめ たまご とり肉 ぶた肉 油あげ だいず	きゅうり にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 梨 ごぼう グリーンピース だいこん	米 麦 油 さとう じゃがいも	みそ 酒 しょうゆ す	594 621	24.4 24.0	2.7 2.0
30木		はちみつパン チヨリソー(2ほん) キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) やさいやきそば	牛乳 牛乳 ぶた肉 チヨリソー	きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ もやし キャベツ	パン やきそばめん 油	塩 こしょう す	640	23.3	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。

★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！



♪9月のくだもの紹介♪  
梨(A:17日、B:29日)・・・7～9月に旬を迎えます。水分が多く、みずみずしい食感と甘みが特徴です。  
※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。