

# 令和3年 10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
1金		みそあじチキンカツ だいこんとにんじんの ごまあえ たべるスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉	だいこん にんじん もやし 玉ねぎ にら	米 油 さとう ごま ごま油 パン粉 こむぎ粉	塩 しょうゆ トウバンジャン みそ 酒 みりん	692	26.8	2.6
4月		とりにくのケチャップに フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ハム ぶた肉 とり肉	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ	パン 油 じゃがいも マカロニ	す コンソメ 塩 こしょう ケチャップ	592	22.8	3.1
5火		さばこうじやき きゅうりのごましょうゆあえ はくさいわふうスープ	牛乳 さば ぶた肉	きゅうり にんじん 玉ねぎ はくさい	米 ごま油 ごま 油	塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	663	27.3	2.4
6水		コーンしゅうまい(2こ) あおなともやしのナムル みそマーボーどうふ	牛乳 ぶた肉 とうふ すけそうだら	ほうれんそう もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし	米 ごま油 油 でん粉 パン粉 こむぎ粉	塩 すみそ 酒 しょうゆ トウバンジャン	662	26.6	2.4
7木		えびいりポテトカップグラタン コールスローサラダ ミートボールのスパイスシートマトにこみ	牛乳 えび チーズ とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	パン こむぎ粉 さとう マカロニ 油 じゃがいも	す 塩 しょうゆ カレー粉 こしょう ケチャップ コンソメ	659	23.0	2.9
8金		いわしのガーリックたつたあげ うましおキャベツ さつまじる	牛乳 いわし 塩昆布 とり肉 とうふ	きゅうり キャベツ だいこん にんじん 長ねぎ	油 ごま油 さつまいも 米 でん粉	しょうゆ みそ	651	24.3	2.1
11月		ほうれんそうオムレツ キャロットサラダ あきのクリームに	牛乳 ベーコン ぶた肉 たまご スキムミルク	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ ほうれんそう	パン 油 さとう さつまいも こむぎ粉	す こしょう 塩 コンソメ	650	24.3	2.5
12火		さんまのみぞれに くきわかめのサラダ ひつつみ	牛乳 くきわかめ とり肉 さんま	きゅうり もやし みつば にんじん だいこん しめじ 長ねぎ ごぼう	米 すいとん さとう	す しょうゆ 塩	644	22.5	2.8
13水	A	かいせんナゲット(2こ) やさいのにんにくしょうゆあえ	牛乳 とり肉 あじ たまご ぶり たら たちうお いか いわし ぶた肉	キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ キムチ	油 ごま油 米 麦 さとう じゃがいも こむぎ粉	塩 しょうゆ 酒	660	22.7	2.3
	B		牛乳 など ぶた肉	にんじん もやし にら 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ りんご	油 ごま油 さとう 麦 こむぎ粉	塩 こしょう す しょうゆ	681	24.5	2.3
14木		ぶたバラねぎしおラーメン むしぎょうぎ(2こ) ごぼうサラダ	牛乳 など ぶた肉	にんじん もやし にら 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ りんご	油 ごま油 さとう こむぎ粉	塩 こしょう す しょうゆ	668	22.9	3.3
15金	A	ホキこめパンコフライ ゆかりあえ	牛乳 ホキ ぶた肉 とり肉 たまご	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ キムチ	油 じゃがいも 米 さとう 麦 ごま油 米粉	塩 しょうゆ 酒	641	25.0	1.6
	B						620	23.2	1.6
18月		とりのレモンガーリックやき コーンサラダ きのこのクリームスープ	牛乳 ベーコン スキムミルク とり肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ しめじ しいたけ パセリ	パン 油 さとう ごま こむぎ粉	す しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	603	23.4	2.8
19火		あかうお もろみしょうゆやき こまつなサラダ ひきにくととうふのにこみ	牛乳 ぶた肉 とうふ あかうお	こまつな キャベツ とうもろこし 長ねぎ はくさい	米 油 さとう でん粉	す こしょう 塩 しょうゆ 酒	612	27.1	2.2
20水		とりのさつぱりに もやしのサラダ いももじる	牛乳 とり肉 油あげ	だいこん もやし きゅうり 玉ねぎ こまつな 長ねぎ にんじん	米 油 さとう じゃがいも さつまいも	す しょうゆ 塩 こしょう みそ	629	22.7	3.0
21木		ミートボール(2こ) かおりつけ ワンダンスープ	牛乳 きな粉 とり肉	キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう	パン 油 さとう ワンタンの皮 パン粉	塩 コンソメ しょうゆ こしょう ケチャップ	611	23.0	3.0
22金		クッパ ごはんにかけて、たべてください にしんのてりやき はるさめサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご にしん	にんじん もやし 長ねぎ きゅうり とうもろこし だいこん たけのこ	米 はるさめ さとう ごま油 ごま 油 でん粉	す しょうゆ 塩 ようがらし うすくちしょうゆ	610	24.6	3.0
25月		ハンバーグデミグラスソース おやこまめサラダ ペーザンヌスープ	牛乳 だいず とり肉 ぶた肉 レバー入りウインナー	玉ねぎ しめじ かぶ えだまめ キャベツ にんじん きゅうり	パン 油 じゃがいも	す ケチャップ 塩 こしょう ソース コンソメ しょうゆ	605	25.4	3.3
26火		ポークカレー えびフライ ピリからあえ	牛乳 ぶた肉 えび パン粉	きゅうり だいこん セロリー にんじん 玉ねぎ トマト	米 ごま油 油 じゃがいも パン粉 こむぎ粉	塩 キムチのもと しょうゆ コンソメ ケチャップ	645	24.5	2.6
27水	A	さばのみそに こんにやくサラダ	牛乳 わかめ とり肉 油あげ さば	きゅうり にんじん しいたけ 柿 ごぼう だいこん キャベツ	さとう ごま ごま油 米 油 さつまいも	す 酒 しょうゆ 塩 ようがらし みそ うすくちしょうゆ	657	22.9	2.4
	B						627	24.0	2.5
28木		チキンスコッチエッグ マカロニサラダ(マヨネーズ) やさいたつぷりあったかスープ	牛乳 ベーコン とり肉 たまご	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ	パン マカロニ じゃがいも バター パン粉 マヨネーズ	塩 コンソメ こしょう	636	24.4	3.1
29金	A	メンチカツ	牛乳 とり肉 油あげ 牛肉 ぶた肉	ほうれんそう もやし にんじん だいこん キャベツ ごぼう しいたけ 柿	油 さとう 米 さつまいも パン粉 こむぎ粉	す こしょう 塩 しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	648	23.7	2.0
	B	あおなのサラダ					678	22.6	1.9

★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

642 24.2 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！

蕨市立学校給食センター

