



令和3年 11月 小学校給食献立予定表

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今日は、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			
	イラスト	メニュー	体をつくる もどになる食品	体のちようしを もどになる食品	エネルギーの もどになる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g	
1月	バターロール	キスフライ キャロットサラダ おだんごスープ	牛乳 きす ふた肉 とり肉	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	パン こむぎ粉 油 さとう パン粉 じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	598	24.2	2.8	
2火		わふうきんぴらつつみ からしあえ ◎ピリからスープ	牛乳 とり肉	にんじん もやし こまつな はくさい にら 長ねぎ	米 さとう 油 ごま油	よがらし 塩 こしょう みそ しょうゆ	589	24.4	2.5	
4木	フラワーロール	オムレツ コーンサラダ ハヤシピーズに	牛乳 たまご ふた肉 だいず	とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム トマト	パン 油 ごま さとう マカロニ こむぎ粉	す しょうゆ 塩 こしょう ソース コンソメ ケチャップ	643	25.5	2.9	
5金		しろみぎかなのてんぷら もやしときゅうりのごましょうゆあえ ぎんこじる	牛乳 ホキ 鮭	もやし きゅうり にんじん ごぼう ほうれんそう 長ねぎ	米 油 さつまいも ごま じゃがいも さといも ごま油 こむぎ粉	しょうゆ 塩 酒 みそ	697	26.3	2.5	
8月	こどもパン	あじこうそうやき フロッコリーのサラダ(イタリアンレッシング) ABCスープ	牛乳 あじ ベーコン ふた肉	ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉ねぎ トマト	パン パン粉 マカロニ じゃがいも	塩 こしょう コンソメ す	592	27.5	3.3	
9火		とうふハンバーグのきのこあんかけ はくさいのゆずつけもの きびだんごじる	牛乳 とうふ とり肉	しめじ えのき まいたけ はくさい きゅうり 長ねぎ にんじん ごぼう しいたけ	米 さとう でん粉 だまこもち	酒 しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 みりん	605	22.7	2.4	
10水	わらびりんご むしパン	チキンステーキマスタードソース フレンチサラダ ◎さいのくにみそシチュー	牛乳 ベーコン ふた肉 とり肉 だいず スキムミルク	キャベツ きゅうり みかん かぶ はくさい にんじん こまつな	パン さといも バター 油 こむぎ粉	す 塩 こしょう みそ コンソメ	637	25.9	2.8	
11木	はちみつパン	にくみそコロケ こまつなサラダ やさしいスープ	牛乳 ベーコン ふた肉	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ	パン 油 さとう パン粉 じゃがいも	す 塩 こしょう みそ しょうゆ	624	22.7	2.9	
12金		◎タイふうポークソテー ごぼうサラダ フォー・ガー	牛乳 ふた肉 とり肉	にんじん ごぼう キャベツ しいたけ こまつな 長ねぎ	米 油 ビーフン さとう	す 塩 こしょう しょうゆ	606	25.3	2.0	
15月	さきたま キャロットパン	えびいりグラタンフライ サワーキャベツ カレーふうみのとうにゅうスープ	牛乳 えび とり肉 とうにゅう	キャベツ 玉ねぎ しめじ はくさい	パン 油 バター さとう じゃがいも こむぎ粉 パン粉	す 塩 こしょう コンソメ カレー粉	629	22.5	2.8	
16火		さばのみぞれに きりほしだいこんのナムル しせんふうこんにやくにこみ	牛乳 さば とり肉	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう 長ねぎ しいたけ	米 油 さとう ごま油 でん粉	す みりん コンソメ 塩 しょうゆ 酒 いちみつとうがらし	666	27.5	2.5	
17水	A シャくしなの そぼろごはん B けんちんじる	とりのてりやき あおなとはくさいのごまあえ	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ あぶらあげ たまご	ほうれんそう はくさい しゃしなづけ ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	米 麦 油 ごま さとう さといも	しょうゆ 塩	619	26.1	2.3	
18木	くろパン	ポイルウィンナー(2ほん) もやしのサラダ しりとるスープ コーヒーミルク	なると ふた肉 イー入りウィンナー	もやし きゅうり とうもろこし しめじ こまつな にんじん	パン 油 さとう じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ コンソメ す	613	26.3	3.1	
19金	A けんちんじる B シャくしなの そぼろごはん	こまつなメンチ やさしいあますあえ	牛乳 とり肉 ふた肉 とうふ あぶらあげ たまご	きゅうり だいこん ごぼう にんじん しゃくしな 長ねぎ こまつな	米 麦 油 さとう パン粉 さといも	塩 す しょうゆ	666	23.0	2.4	
22月	ライスボール	さわらのポワレ～さやまっちゃんみそマヨソース～ コールスローサラダ かぶのとり～りスープ	牛乳 さわら ベーコン ふた肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれんそう	パン 油 さとう でん粉	酒 みそ コンソメ こしょう しょうゆ ノエッグマヨネーズ す 塩	608	27.0	3.3	
24水		あつやきたまご うましおわらびはくさい いものじる	牛乳 たまご とり肉 とうふ 塩こんぶ	はくさい きゅうり にんじん 玉ねぎ	米 ごま油 油	しょうゆ みそ	606	24.3	2.3	
25木	じごなうどん	ぶしゅうほうとう やさしいかきあげ もやしとあおなのおひたし	牛乳 とり肉	にんじん はくさい だいこん しめじ ごぼう ほうれんそう もやし 長ねぎ しゆんぎく 玉ねぎ こまつな	じごなうどん 油 こむぎ粉	酒 みりん 塩 しょうゆ	630	22.6	3.5	
26金		◎ぶたにくのカレーわらびしょうがやき やさしいのにんにくしょうゆあえ のらぼうないり さわにわん	牛乳 ふた肉	玉ねぎ こまつな たけのこ キャベツ ごぼう にんじん しいたけ のらぼうな だいこん とうもろこし きゅうり えだまめ パプリカ キャベツ 玉ねぎ しめじ ほうれんそう にんじん	米 油 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 酒	631	26.3	2.6	
29月	チーズパン	たごさんたごやき カラフルサラダ あきのチャウダー	牛乳 たご とり肉 スキムミルク	とうもろこし きゅうり えだまめ パプリカ キャベツ 玉ねぎ しめじ ほうれんそう にんじん	パン 油 こむぎ粉 さつまいも	す 塩 こしょう ワイン コンソメ	629	24.2	2.5	
30火	むぎごはん	こえどカレー ミートボール(2こ) わらびだいこんのゆかりあえ	牛乳 ふた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう トマト キャベツ だいこん	米 麦 油 こむぎ粉 さつまいも	カレー粉 塩 しょうゆ ケチャップ コンソメ	692	24.0	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。 ♪26日、30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	630	24.9	2.7

★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

おうちこんだて 学校給食のメニュー作りにも
 〰️ 応募 募 献立 〰️ チャレンジ!

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

