

令和3年 12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 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水	とりのごまてりやき かおりづけ やさいたつぷりすいとん	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん たいこん かぼちゃ ごぼう 長ねぎ	米 パン粉 ごま すいとん	塩 しょうゆ みそ	680	25.9	2.7			
2木	ツイストパン とんカツ フレンチサラダ たまごとコンソメのスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれんそう	パン パン粉 油 でんぷん	す こしょう 塩 コンソメ	621	24.3	2.7			
3金	ホッケのフライ もやしのサラダ にくどうふ	牛乳 ホッケ ぶた肉 とうふ	もやし きゅうり にんじん はくさい 長ねぎ しいたけ	米 パン粉 こむぎ粉 油 さとう	す 酒 こしょう 塩 しょうゆ いちみつとうがらし	649	25.1	2.1			
6月	コッペパン みかん チョコリソ(2ほん) ◎かぜにまけない! ふゆやさいのクリームシチュー	牛乳 チョリソ ベーコン ぶた肉 スキムミルク	にんじん 玉ねぎ はくさい ほうれんそう みかん	パン 油 じゃがいも こむぎ粉	塩 コンソメ	631	25.2	2.3			
7火	ごまみそにくだんご はくさいのゆずつけもの けんちんじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ	はくさい きゅうり ごぼう にんじん ほうれんそう 長ねぎ ゆず 玉ねぎ	米 パン粉 油	塩 みそ うすくちしょうゆ しょうゆ	603	23.2	2.6			
8水	A かしわめし B おかずになる みそする かしわめし かしのうかめん	牛乳 たちう いか あじ いわし たら ぶり とり肉 油あげ ぶた肉	もやし きゅうり ごぼう にんじん はくさい しめじ 長ねぎ	油 米 ごま油 ごま こむぎ粉 麦 さつまいも	塩 しょうゆ みそ 酒	660 657	23.6 23.5	2.3 2.8			
9木	◎ごもくあんかけそば むしぎょうぎ(2こ) かいそうサラダ	牛乳 ぶた肉 えび とり肉 かいそう	にんじん しめじ なら だいこん チンゲンサイ はくさい キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ホト中華麺 油 でん粉 ごま ごま油 こむぎ粉 さとう	塩 しょうゆ す こしょう	640	25.8	3.8			
10金	A おかずになる みそする かしわめし B かしわめし	牛乳 にしん こんぶ おた肉 油あげ とり肉	にんじん もやし きゅうり とうもろこし はくさい しめじ 長ねぎ ごぼう	米 麦 さとう はるさめ 油 さつまいも	す しょうゆ みそ 酒 塩	644 647	24.8 24.9	2.5 2.0			
13月	バターロール いちごグループ キッシュふうオムレツ おやこまめサラダ ソパ・デ・アホ【スペインふうスープ】	牛乳 たまご ベーコン チーズ だいたず ぶた肉	ほうれん草 えだまめ もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ	パン 油 さとう 米粉	す こしょう 塩 コンソメ	691	25.1	3.0			
14火	まぐろカツ ピリからあえ ◎ソーストリ(獅子頭)なべふう からだのしんから あたたまる!	牛乳 まぐろ とり肉 ぶた肉	きゅうり だいこん たけのこ はくさい 長ねぎ	米 パン粉 こむぎ粉 油 ごま油 はるさめ	塩 しょうゆ 酒 オイスターソース キムチのもと	638	25.8	2.0			
15水	さばのみそに ◎カレーなるきんぴら すましじる	牛乳 さば ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ	ごぼう れんこん にんじん ピーマン 長ねぎ	米 さとう 油 ごま ごま油	みそ しょうゆ 酒 塩 カレー粉 うすくちしょうゆ	671	26.7	2.5			
16木	くるパン ハンバーグオニオンガーリックソース コンソメサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	玉ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ	パン じゃがいも 油 さとう でん粉 ごま マカロニ	す しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	618	24.6	3.3			
17金	ハヤシライス あかうおのバジルソース やさいのにんにくしょうゆあえ のむヨーグルト	あかうお ぶた肉	キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ	米 ごま油 油 じゃがいも こむぎ粉 さとう	塩 しょうゆ こしょう コンソメ ケチャップ ソース	659	23.8	2.8			
20月	リースパン ◎とりのからあげ~ゆずふうみ~(2こ) ソリーサラダ ◎かぼちゃとうにゅうクリームスープ みんなだいすき!	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうにゅう	ブロッコリー パプリカ とうもろこし にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ゆず	パン でん粉 油 マカロニ バター こむぎ粉	酒 す しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう コンソメ みりん	628	26.2	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。 ♪7日は、蕨市内の農家さんが作った農作物を使用する予定です。						へいきんえいようか			646	24.9	2.6
★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、給食のレン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



おうほこんだて 学校給食のメニュー作りに
◎応募献立◎ 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。
学校給食のメニュー作りにチャレンジ!に、たくさんご応募いただき、ありがとうございました。
12月の献立テーマは、「寒さに負けないからだをつくろう!」です。応募してくれた中から、このテーマに合ったものを中心に選びました。
しっかり食べて、じょうぶなからだを作りましょう!

わらびでとれた“ゆず”

“ゆず”の旬は、11月~12月頃です。皮や果汁は、料理にさわやかなかおりをそえてくれます。

今回、7日の【白菜のゆずつけもの】は、わらびでとれたゆずを使います。ゆずのかおりとさわやかな風味を味わって、いただきます。

