

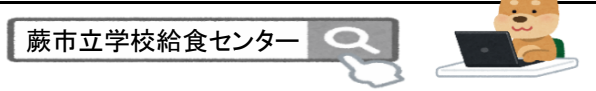
# 令和4年 2月 小学校給食献立予定

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			えいようか						
	調理	献立	体をつくる もとになる食品	体のちようしを とどける食品	エネルギーの もとになる食品	調味料	熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1 火		グルクンたつたあげ マーミナウサチ【もやしのごまあえ】 ◎イナムドウチ	牛乳 グルクン ぶた肉 あつあげ かまぼこ	もやし きゅうり にんじん しいたけ	米 でん粉 油 さとう ごま	す しょうゆ 塩 みそ	640	25.1	2.4			
2 水		こいわしフライ(2ほん) えほうまきのぐ おにたいじじる	牛乳 のり かまぼこ いわし とり肉 わかめ たまご 油あげ	にんじん たけのこ かんぴょう だいこん きゅうり 長ねぎ しいたけ	米 油 パン粉 こむぎ粉 さとう	す しょうゆ 塩	621	23.7	2.7			
3 木		チキンスコッチエッグ カラフルサラダ ワンタンスープ	牛乳 たまご とり肉	きゅうり ハブリカ キャベツ とうもろこし えだまめ にんじん もやし 長ねぎ ほうれんそう	パン パン粉 油 さとう ワンタンのかわ	塩 コンソメ す しょうゆ こしょう	611	25.3	3.1			
4 金		☆さばのみそに うましおはくさい けんちんじる	牛乳 さば 塩こんぶ とり肉 とうふ 油あげ	はくさい にんじん きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ	米 さとう 油 ごま油 さといも	みそ しょうゆ 塩	665	25.5	2.4			
7 月		☆クロワッサン コロコロチーズインハンバーグ(2こ) コーンサラダ ☆ABCスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン ぶた肉 豆乳	とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ トマト りんご	パン パン粉 油 ごま さとう じゃがいも マカ こめ粉	す しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	667	22.6	3.0			
8 火	A B	◎げんきMAX おつかレビヲ たこマヨフライ ゆかりあえ ☆とんじる	牛乳 たこ たら とり肉 ぶた肉 レバー入りウイナー とうふ 油あげ	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ピーマン ごぼう 長ねぎ	マヨネーズ 油 米 パン粉 麦 こむぎ粉 じゃがいも	塩 コンソメ みそ カレー粉 こしょう	673 671	25.1 26.3	2.2 2.5			
9 水		バターロール とりのレモンガーリックやき こまつなサラダ ポトフ	牛乳 とり肉 ウイナー コンソメ	こまつな もやし とうもろこし にんじん キャベツ	パン 油 さとう しめじ じゃがいも	す こしょう 塩	658	26.7	2.7			
10 木	A B	☆とんじる ◎げんきMAX おつかレビヲ	牛乳 鮭 とうふ ぶた肉 油あげ とり肉 レバー入りウイナー	ブロッコリー ごぼう とうもろこし にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン	油 米 パン粉 麦 こむぎ粉 じゃがいも	す コンソメ 塩 こしょう みそ カレー粉	641 643	27.5 26.3	2.3 2.0			
14 月		◎チキンのチーズのせ ◎ポリポリサラダ ◎さつまいもホクホクシチュー	とり肉 チーズ スキムミルク	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし	パン パン粉 油 さつまいも こむぎ粉	す コンソメ 塩 こしょう	608	22.5	2.7			
15 火		にしんのしょうがに きゅうりのごましょうゆあえ つみっこ	牛乳 にしん ぶた肉 油あげ	きゅうり にんじん 長ねぎ しいたけ	米 ごま油 ごま すいとん じゃがいも さとう	塩 しょうゆ	659	23.8	2.7			
16 水	A B	☆キムチチャーハン とりとさといもの ほっこりに	牛乳 ぶた肉 だいたず とり肉 たまご	玉ねぎ えだまめ キャベツ にんじん きゅうり キムチ だいこん ごぼう	でん粉 米 麦 油 こむぎ粉 ごま油 さとう さといも	す しょうゆ 塩 酒 みりん	633 640	22.7 23.7	1.7 1.6			
17 木		ツイストゴア あげパン ひじきサラダ やさいスープ	牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ だいこん にんじん とうもろこし ブロッコリー	パン さとう 油 パン粉 ごま じゃがいも	酢 ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	645	22.6	3.2			
18 金	A B	とりとさといもの ほっこりに ☆キムチチャーハン	牛乳 とり肉 とうふ たまご	ごぼう にんじん もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ だいこん キムチ	ごま はるさめ さといも 油 さとう 米 麦 ごま油	す しょうゆ 塩 みりん 酒	653 646	25.3 24.3	2.2 2.3			
21 月		ぶどうパン ホキこめパンこフライ フレンチサラダ ラビオリスープ	牛乳 ホキ とり肉 ぶた肉	にんじん きゅうり みかん キャベツ もやし 玉ねぎ ほうれんそう	パン 米粉 油 こむぎ粉 パン粉	す こしょう 塩 コンソメ しょうゆ	648	26.2	2.5			
22 火		☆ボークカレー トルティージャ【スペインふうオムレツ】 やさいのにんにくしょうゆあえ	牛乳 たまご とり肉 ぶた肉	玉ねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな にんじん セロリー トマト いちご	米 じゃがいも ごま油 油 こむぎ粉	塩 しょうゆ コンソメ ケチャップ	650	24.0	2.7			
24 木		☆みそラーメン にくだんごのもちごめむし(2こ) ☆ピリからあえ	牛乳 ぶた肉 なると もち米 とり肉	もやし とうもろこし 長ねぎ テンゲンサイ きゅうり だいこん	ちゅうかめん 油 ごま油 パン粉	塩 こしょう しょうゆ みそ キムチのもと トウバンジャン	636	27.4	3.5			
25 金		かれいのあますあんかけ ◎ごはんがすすむ！わらびっこスタミなため わかめスープ	牛乳 かれい ぶた肉 たまご わかめ	にんじん 玉ねぎ もやし いら 長ねぎ	米 こむぎ粉 でん粉 油 さとう ごま油	す しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース	652	27.4	3.1			
28 月		ソフトフランス ポイルフランク ごぼうサラダ こまつなのクリームに	牛乳 ぶた肉 レバー入りフランク スキムミルク	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな	パン 油 さとう じゃがいも こむぎ粉	す こしょう 塩 コンソメ	612	26.3	2.6			
★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			644	25.0	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！



おろほこんだて 学校給食のメニュー作りに  
**◎応募献立◎** チャレンジ！

**卒業生のリクエスト給食**  
 ～「あなたのもう一度食べたい！」がかなうかも～  
 6年生のみなさんにリクエスト給食のアンケートをとりました。  
 リクエストの多かった献立(☆マーク)は、3月までの献立に  
 取り入れています。お楽しみに！

◎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月の給食に登場しています。お楽しみに♪