

# 令和4年 7月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	主な材料名			調味料	栄養価			
		主に体の組織をつくる 1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	主に体の調子を整える 3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 6群:脂質		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g	
1金	ツイストパン 	チキンハーブステーキ リボンマカロニサラダ(マヨネーズ) 野菜スープ	 牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ もやし	パン 小麦粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	塩 コンソメ しょうゆ しょうゆ	789	31.5	3.2
4月		いわしの甘露煮 もやしのサラダ(和風ドレッシング) 夏野菜のみそ汁	 牛乳 いわし 豚肉 油あげ	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ なす かぼちゃ 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	酢 みそ しょうゆ 塩	790	30.0	2.8
5火	バターロール 	オムレツ コーンサラダ(フレンチドレッシング) ラビオリスープ	 牛乳 豚肉 卵 鶏肉	とうもろこし きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	酢 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	788	29.7	3.5
6水		ビビンバ ごぼうサラダ(中華ドレッシング) トックスープ	 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	人参 小松菜 切干大根 ごぼう キャベツ もやし にら しいたけ	米 油 砂糖 ごま油 ごま トック	酒 しょうゆ コチュジャン みそ 酢 塩 しょうゆ	799	28.3	2.7
7木	 セタゼリー	お星さまハンバーグ 青菜としめじのサラダ(ごま風味ドレッシング) セタ春雨スープ	 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉	ほうれん草 しめじ もやし 人参 小松菜 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 春雨	酒 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	809	28.5	2.7
8金	ホット中華麺 	塩ラーメン 蒸し餃子(3個) 香り漬け	 牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	もやし しいたけ アゲンサイ とうもろこし 長ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 油 ごま油 ごま 小麦粉	酒 塩 しょうゆ しょうゆ	756	29.8	3.4
11月		グルクン竜田揚げ 親子豆サラダ(玉ねぎドレッシング) 冬瓜スープ	 牛乳 グルクン 大豆 豚肉	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり しいたけ 冬瓜	米 油 春雨 ごま油 でん粉	酢 しょうゆ 塩 コンソメ	770	30.4	2.2
12火	はちみつパン 	チョリソー(2本) 海藻サラダ(イタリアンドレッシング) 豆乳スープ	 牛乳 チョリソー 海藻 鶏肉 豆乳	大根 人参 とうもろこし 玉ねぎ しめじ かぼちゃ キャベツ	パン 小麦粉 バター	酢 塩 しょうゆ コンソメ	819	30.4	3.8
13水	 セ	ジュシー いかメンチ ゴーヤチャンプルー	 牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ 豆腐 ベーコン 卵 たら いか	人参 長ねぎ にがうり 玉ねぎ キャベツ	米 麦 油 パン粉 小麦粉	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ	889	34.1	2.8
14木		わらび夏野菜カレー あじフライ 枝豆サラダ(柑橘風味ドレッシング) みかんジュース	 牛乳 豚肉 あじ	みかん セロリー 人参 玉ねぎ なす ピーマン トマト 枝豆 キャベツ	米 じゃがいも バター 小麦粉 油 パン粉	コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ 一味唐辛子 酢	804	28.2	2.4
15金	パンパン 	ミートボール(3個) きゅうりのサラダ(サウザンドドレッシング) ワンタンスープ	 牛乳 鶏肉 豚肉	きゅうり キャベツ パプリカ 人参 もやし 長ねぎ ほうれん草	パン パン粉 ワンタンの皮 ごま油 砂糖	酢 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	839	30.2	3.5
平均栄養価						805	30.1	3.0	

★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。

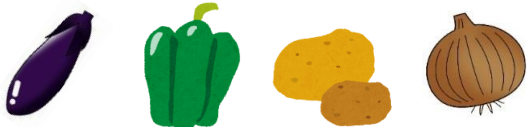
★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター



## わらび夏野菜カレー

7月14日(木)の「わらび夏野菜カレー」は、蕨市内の野菜生産者の方々が作った夏野菜が使われています。太陽の日差しをたっぷりと浴び、生産者の方々の愛情がたくさんつまった、おいしい夏野菜です。それぞれの野菜の味を楽しみながら食べましょう！



今年は、蕨市内の生産者の方の  
なす、ピーマン、玉ねぎ、じゃがいも  
を使う予定です。



## 夏だ！沖縄を味わおう



グルクン  
(和名：たかさご)

今月は、暑い夏をイメージして、沖縄料理が登場します。

7月11日(月)・・・『グルクン竜田揚げ』(グルクンは沖縄でよくとれる魚です。)

7月13日(水)・・・『ジュシー』(沖縄の炊き込みご飯です。)

『ゴーヤチャンプルー』(チャンプルーは沖縄で“混ぜる”という意味です。)

沖縄の暑さやきれいな海を想像しながら、沖縄料理を味わってください。