

# 令和4年 7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			えいようか						
			体をつくる もとなる食品	体のちようしを ととのえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	調味料	熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1 金	A  ジューシー	いかメンチ もやしのサラダ(わふうドレッシング)	牛乳 ぶた肉 こんぶ たら さつまあげ いか とり肉	もやし きゅうり にんじん 長ねぎ とうがん 玉ねぎ	油 米 麦 パン粉 こむぎ粉 でん粉	す みりん しょうゆ 塩 コンソメ	670	22.7	2.2			
	B  にくだんごと とうがんのスープ						628	24.3	2.2			
4 月	はちみつパン	あじフライ かいそうサラダ(たまねぎドレッシング) ミネストラスープ	牛乳 あじ かいそう ベーコン ぶた肉	だいこん にんじん とうもろこし セロリー 玉ねぎ 長ねぎ トマト	ごま じゃがいも マカロニ パン粉 こむぎ粉 パン 油	す 塩 こしょう コンソメ	603	24.3	2.7			
5 火	おほしまハンバーグ えだまめサラダ(かんきつふうみドレッシング) たなばたはるさめスープ	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶた肉 豆乳	えだまめ キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ	米 さとう でん粉 はるさめ	酒 しょうゆ す 塩 こしょう うすくちしょうゆ	623	22.8	2.3				
6 水	A  にくだんごと とうがんのスープ	いわしのかんろに あおなとしめじのサラダ(ごまふうみドレッシング)	牛乳 いわし ぶた肉 さつまあげ こんぶ とり肉	ほうれんそう しめじ もやし とうがん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 油 さとう でん粉 パン粉	す 塩 コンソメ しょうゆ みりん	610	24.9	2.3			
	B  ジューシー						652	23.3	2.3			
7 木	バターロール	オムレツ コーンサラダ(サウザンドドレッシング) ラビオリスープ	牛乳 たまご ぶた肉 とり肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう	パン こむぎ粉 パン粉	す コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	600	23.6	2.8			
8 金	ピビンパ	ごぼうサラダ(ちゅうかドレッシング) トックスープ	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉	にんじん こまつな きりぼしだいこん いら キャベツ もやし ごぼう しいたけ	米 油 さとう ごま油 ごま トック	酒 しょうゆ コチュジャン みそ す 塩 こしょう	640	22.9	2.5			
11 月	ホットちゅうかめん	しおラーメン むしぎょうざ(2こ) かおりづけ	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉	もやし しいたけ チンゲンサイ 長ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり いら たまねぎ	ちゅうかめん 油 ごま油 ごま こむぎ粉	酒 塩 こしょう しょうゆ	585	23.3	3.0			
12 火	グルクンたつたあげ	ゴーヤチャンプルー なつやさいのみそしる	牛乳 グルクン ぶた肉 ベーコン とうふ たまご 油あげ	にがうり にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ 長ねぎ	米 油 でん粉	塩 しょうゆ こしょう コンソメ みそ	660	27.5	2.4			
13 水	わらびなつやさいカレー	チキンハーフステーキ おやこまめサラダ(フレンチドレッシング) みかんジュース	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉	セロリー なす にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト えだまめ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも バター こむぎ粉	コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ す	615	22.6	2.3			
14 木	パインパン	ミートボール(2こ) リボンマカロニサラダ(マヨネーズ) やさいスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ もやし	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも パン粉 でん粉 ごま油	塩 コンソメ こしょう しょうゆ	618	23.0	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。							へいきんえいようか			625	23.8	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		

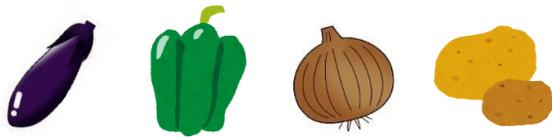
★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

蕨市立学校給食センター



## わらび夏野菜カレー

7月13日(水)の「わらび夏野菜カレー」は、蕨(わらび)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浴び、生産者の方々の愛しょう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(わらび)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



今月は、暑い夏をイメージして、沖縄料理が登場します。

グルクン(和名: たかさご)

A: 1日(金)、B: 6日(水)・・・『ジュース』(沖縄のたきこみご飯です。)

12日(火)・・・『グルクンたつたあげ』(グルクンは沖縄でよくとれる魚です。)

『ゴーヤチャンプルー』(チャンプルーは沖縄で“まぜる”という意味です。)

沖縄の暑さやきれいな海を想うしながら、沖縄料理を味わってください。