

令和4年 10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	飲料	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(カサツ) 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
3月	春巻き うま塩キャベツ 四川豆腐	牛乳	牛乳 塩昆布 豚肉 豆腐	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉	しょうゆ 一味唐辛子	863	27.9	2.3
4火	はちみつパン さわら香草焼き 三色サラダ 秋のチャウダー	牛乳	牛乳 鶏肉 ほたて さわら スキムミルク チーズ	キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ しめじ ほうれん草	パン 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 パン粉	酢 塩 こしょう ワイン コンソメ	863	32.3	3.4
5水	塩ダレ豚丼 青菜としめじのサラダ みそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ	もやし キャベツ 長ねぎ ほうれん草 しめじ 大根	米 油 ごま ごま油 でん粉	酒 塩 こしょう 酢 みそ	749	30.3	3.2
6木	いわしガーリック竜田揚げ 親子豆サラダ けんちん汁	牛乳	牛乳 いわし 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 油 砂糖 里芋 でん粉	酢 塩 こしょう しょうゆ	825	31.6	2.3
7金	ほうれん草オムレツ キャロットサラダ ポトフ	牛乳	牛乳 ウィナー 卵	人参 きゅうり とうもろこし キャベツ しめじ ほうれん草	パン 砂糖 じゃがいも	油 酢 塩 こしょう コンソメ	767	28.0	3.3
11火	ミートボール(3個) きゅうりのサラダ ニョッキの豆乳スープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉	きゅうり キャベツ パプリカ 人参 パセリ 玉ねぎ エリンギ	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	酢 塩 こしょう コンソメ	816	29.8	3.8
12水	チキンピラフ ハンバーグきのこあんかけ リボンマカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび 豚肉	人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ まいたけ きゅうり とうもろこし	米 麦 油 砂糖 でん粉 マカロニ マヨネーズ	ケチャップ コンソメ 塩 酒 うすくちしょうゆ	815	30.3	3.0
13木	バサの竜田揚げ 小松菜サラダ 豚汁	牛乳	牛乳 バサ 豚肉 豆腐 油揚げ	小松菜 キャベツ とうもろこし ごぼう 人参 長ねぎ	米 油 砂糖 じゃがいも でん粉	酢 塩 こしょう みそ しょうゆ 酒	816	32.4	2.4
14金	鶏と野菜のフリット(3個) 香り漬け マカロニのクリーム煮	牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 とうもろこし	パン 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉	塩 コンソメ	814	29.5	3.0
17月	カツオカツ 切干大根の炒め煮 さつまい	牛乳	牛乳 さつまい揚げ 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお	切干大根 人参 大根 長ねぎ	米 油 砂糖 さつまいも パン粉 小麦粉	しょうゆ みそ	870	29.4	2.9
18火	ミックスブレック チキンピカタ 枝豆サラダ ミネストラスープ	ぶどうジュース	ベーコン 豚肉 鶏肉 卵 チーズ	枝豆 キャベツ 人参 セロリー 玉ねぎ 長ねぎ トマト	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ パン粉	酢 塩 こしょう コンソメ	803	28.0	4.0
19水	森のこカレー ロールキャベツ コーンサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	セロリー 人参 トマト 玉ねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	カレー粉 コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ 酢	764	28.2	3.1
20木	和風炒り豆腐包み ひじきサラダ 肉じゃが	牛乳	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 豆腐	大根 人参 とうもろこし 玉ねぎ 枝豆	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも	しょうゆ 酢 酒	831	32.2	3.0
21金	バターロール 鶏肉のケチャップ煮 ごぼうサラダ パンブキンスープ	牛乳	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏肉	ごぼう 人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	パン 油 砂糖 小麦粉 コンソメ	酢 塩 こしょう ケチャップ	851	30.7	3.8
24月	ブルコギ 切干大根の中華風サラダ 春雨スープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 もやし しいたけ 切干大根 きゅうり えのきたけ なら 長ねぎ ほうれん草 白菜	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	酒 しょうゆ 塩 こしょう コチュジャン 酢	750	28.0	2.9
25火	かぼちゃコロケ コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	キャベツ 人参 玉ねぎ かぼちゃ	パン 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	832	28.7	3.0
26水	さつまいもご飯 さば西京揚げ 五目きんぴら	牛乳	牛乳 鶏肉 さば	しいたけ 人参 ごぼう たけのこ 柿	米 油 砂糖 さつまいも ごま でん粉	うすくちしょうゆ 塩 酒 しょうゆ みそ	842	28.7	2.5
27木	鶏肉の唐揚げ(2個) こんにやくサラダ 沢煮椀	牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	きゅうり 人参 大根 たけのこ ごぼう しいたけ ほうれん草	米 でん粉 油	しょうゆ 酢 塩 こしょう	805	30.3	2.4
28金	ホット中華麺 みそラーメン 蒸ししゅうまい(3個) きゅうりのごま醤油和え	牛乳	牛乳 豚肉 なると	もやし 長ねぎ チンゲンサイ とうもろこし きゅうり	中華麺 油 ごま油 ごま パン粉 小麦粉	豆板醤 塩 こしょう みそ しょうゆ	765	29.8	3.4

31日(月)は、振替休業日のため給食はありません。

★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。

平均栄養価

813 29.8 3.0

★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



13日(木)の『バサの竜田揚げ』は白身魚で、サバではありません。

