




令和4年 10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		の み もの	おもなざりようめい			えいようか					
				体をつくる もとなる食品	体のちよしを とどえる 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		
3月		さわらこうそいやき フレンチサラダ ミネストラスープ		牛乳 さわら ベーコン ぶた肉 チーズ	キャベツ きゅうり みかん セロリー 長ねぎ にんじん たまねぎ トマト	パン じゃがいも 油 マカロニ パン粉	す しお こしょう コンソメ	585	22.5	2.7		
4火		はるまき かおりづけ しせんどうふ		牛乳 ぶた肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	米 油 さとう でん粉 ごま油 こむぎ粉	塩 しょうゆ いちみちうがらし	687	23.1	2.1		
5水	A  チキンピラフ B  さつまじる	いわしガーリックたつたあげ もやしのサラダ		牛乳 いわし ベーコン とり肉 えび とうふ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん	油 米 麦 さつまいも でん粉	す ケチャップ コンソメ 塩 酒 みそ	646 644	27.1 24.3	2.0 2.3		
6木		しょうパン ブルーベリージャム		牛乳 とり肉 はたて たまご スキムミルク	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ こまつな ほうれんそう	パン 油 さとう さつまいも こむぎ粉	す 塩 こしょう ワイン コンソメ	598	23.4	2.8		
7金	A  さつまじる B  チキンピラフ	ハンバーグきのこあんかけ コールスローサラダ		牛乳 とり肉 とうふ ベーコン えび ぶた肉	しょうじ えのきたけ まいたけ キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ たまねぎ	さとう でん粉 油 米 麦 さつまいも	酒 うすくちしょうゆ す みそ ケチャップ コンソメ 塩	664 666	23.6 26.4	2.8 2.5		
11火		さばさいきょうあげ うましおキャベツ さわにわん		牛乳 さば 塩こんぶ ぶた肉	きゅうり キャベツ ごぼう たけのこ にんじん しいたけ だいこん ほうれんそう	米 油 ごま油 でん粉	しょうゆ 塩 こしょう みそ	686	22.6	1.9		
12水		ブルコギ きりぼしだいこんのちゅうかふうサラダ はるさめスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん もやし しいたけ にはら きゅうり きりぼしだいこん 長ねぎ はくさい ほうれんそう	米 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ	酒 しょうゆ 塩 こしょう す コチュジャン	608	24.2	2.7		
13木		ミックスブレッド とりにくのケチャップに おやこまめサラダ マカロニのクリームに		ぶどう ジュース だいず とり肉 チーズ 牛乳	えだまめ キャベツ しめじ にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉	す 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	684	24.1	2.9		
14金		しおダレぶたどん きゅうりのごまじょうゆあえ けんちんじる		牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ	もやし キャベツ 長ねぎ きゅうり ごぼう にんじん だいこん	米 油 ごま油 ごま でん粉 さといも	酒 塩 こしょう しょうゆ	619	25.3	3.0		
17月		みそラーメン むししゅうまい(2こ) ごぼうサラダ		牛乳 ぶた肉 なると	もやし チンゲンサイ とうもろこし 長ねぎ ごぼう にんじん キャベツ	ちゅうかめん 油 ごま油 さとう こむぎ粉 パン粉	トウバンジャン 塩 こしょう みそ す	622	24.1	2.9		
18火		とりにくのからあげ(2こ) やさいのあまずあえ にくじゃが		牛乳 とり肉 ぶた肉	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ	米 でん粉 油 さとう じゃがいも	しょうゆ 塩 す 酒	668	27.4	2.0		
19水	A  さつまいもごはん かき(柿) B  かみなりじる かき(柿)	ほっけのねぎみそやき えだまめサラダ		牛乳 ほっけ とり肉 とうふ 油あげ	えだまめ キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ だいこん 長ねぎ かき(柿)	油 さとう 米 さつまいも	す 塩 こしょう しょうゆ 酒 みそ うすくちしょうゆ	607 587	23.8 23.9	2.3 2.5		
20木		ツイストキャラメル あげパン		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 たまねぎ もやし	パン 油 マカロニ じゃがいも パン粉 マヨネーズ	塩 コンソメ こしょう しょうゆ	670	22.9	2.9		
21金	A  かみなりじる B  さつまいもごはん	カツオカツ きりぼしだいこんのいために		牛乳 さつまあげ ぶた肉 とうふ 油あげ とうり肉 かつお	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ しいたけ	油 さとう 米 さつまいも パン粉 小麦粉	しょうゆ 塩 うすくちしょうゆ 酒	634 657	22.5 22.5	2.6 2.4		
24月		はちみつパン とりとやさいのフルーツ(2こ) こんにゃくサラダ ニョッキのとうにゅうスープ		牛乳 わかめ とり肉 豆乳	きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ	パン 油 さとう ごま油 こむぎ粉 じゃがいも	しょうゆ す コンソメ 塩 こしょう ようがらし	644	23.1	2.7		
25火		もりのこカレー ロールキャベツ コーンサラダ ラ・フランスゼリー		牛乳 ぶた肉 とり肉	セロリー にんじん たまねぎ しめじ まいたけ トマト 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 さとう ごま こむぎ粉 パン粉	コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ す	680	23.0	2.9		
26水		さんまのしょうがに こまつなサラダ とりにくとさといものほっこりに		牛乳 さんま とり肉	こまつな キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう	米 油 さとう さといも	す 塩 こしょう しょうゆ みりん	659	26.5	2.2		
27木		バターロール チキンピカタ きゅうりのサラダ ポークビーンズ		牛乳 ベーコン ぶた肉 だいず とり肉 たまご チーズ	きゅうり キャベツ パプリカ にんじん たまねぎ	パン 油 さとう じゃがいも こむぎ粉 パン粉	す 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	655	25.8	2.8		
28金		バサのたつたあげ ひじきサラダ とんじる		牛乳 バサ ひじき ぶた肉 とうふ 油あげ	だいこん にんじん とうもろこし ごぼう 長ねぎ	米 油 じゃがいも でん粉	す みそ しょうゆ 酒	655	26.6	2.4		
31月		セサミバーズ インディアンズパゲティ かぼちゃコロッケ キャラットサラダ		牛乳 ベーコン ぶた肉	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし かぼちゃ	パン スパゲティ 油 さとう パン粉 小麦粉	塩 こしょう コンソメ カレー粉 す	672	22.5	2.3		
★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ません。							へいきんえいようか			646	24.2	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



⚠️ 28日(金)の『バサの竜田揚げ』は白身魚で、サバではありません。