

令和4年 12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				栄養価		
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g
1木	ぶりの照り焼き 青菜と白菜のごま和え いも団子汁	牛乳	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 白菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 ごま じゃがいも 油	しょうゆ 酒 塩	777	28.6	2.4
2金	アップルパン ポイルウィンナー(2本) コーンサラダ キャロットポタージュ	牛乳	牛乳 ウィンナー ベーコン	どうもろこし きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ マッシュルーム	パン 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉	酢 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	854	30.3	3.3
5月	さんまの蒲焼き もやしときゅうりのごま醤油あえ みそ汁	牛乳	牛乳 さんま わかめ 豆腐 油揚げ	もやし きゅうり 大根 長ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 塩 みそ	871	29.9	3.2
6火	ホット中華麺 ちゃんぽん 蒸し餃子(3個) 切干大根の中華風サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 えび いか なると 鶏肉	人参 白菜 もやし 長ねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ 切干大根 きゅうり	中華麺 油 でん粉 ごま油 小麦粉	塩 こしょう しょうゆ 酢	767	32.0	3.8
7水	鶏肉のみそ煮 三色サラダ けんちん汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	どうもろこし ごぼう ほうれん草 長ねぎ	米 油 砂糖	みそ 酢 塩 こしょう しょうゆ	793	31.6	2.5
8木	豆腐ナゲット(3個) 青菜としめじのサラダ ◎とろとろあんの大根カレーそば	牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 じゃがいも キトキダイ	ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 小麦粉 でん粉 油 ごま油	酢 みそ 酒 しょうゆ 塩 カレー粉	865	28.2	2.4
9金	ソフトフランス たらのバジルフライ 親子豆サラダ ホワイトシチュー	牛乳	牛乳 大豆 スクワッド 豚肉 スキムミルク 生クリーム	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ どうもろこし	パン パン粉 油 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	酢 塩 こしょう コンソメ	785	32.2	3.0
12月	キャロットピラフ チキンチーズカツ だいこんサラダ ◎はく埼玉ねぎスープ	牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 豚肉	人参 大根 玉ねぎ きゅうり 白菜 小松菜 どうもろこし えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖	酢 塩 こしょう コンソメ	858	30.6	4.4
13火	はちみつパン 豚ロースのりんごソースかけ きゅうりのサラダ かぶのとろ〜りスープ	牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン	りんご きゅうり 人参 キャベツ ほうれん草 パプリカ 玉ねぎ かぶ	パン 油 砂糖 でん粉	酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	752	28.6	3.4
14水	ひじきごはん さばの竜田揚げ うま塩おかか	牛乳	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 さば かつお節	人参 たけのこ キャベツ きゅうり	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	酒 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	814	28.2	2.4
15木	◎チンジャオロースー 海藻サラダ 中華風卵スープ	牛乳	牛乳 豚肉 卵 海藻 鶏肉 豆腐 かまぼこ	たけのこ ビーマン パプリカ もやし 大根 人参 長ねぎ どうもろこし	米 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	酒 しょうゆ こしょう オイスターソース 豆板醤 酢 塩	768	31.9	3.0
16金	バターロール トルティージャ【スペイン風ムレツ】 グリーンサラダ ミネストラスープ	牛乳	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 鶏肉	ほうれん草 キャベツ きゅうり アスパラガス セロリー 人参 トマト 玉ねぎ 長ねぎ	パン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	酢 塩 こしょう コンソメ	811	28.1	3.7
19月	◎ごろっとかぼちゃカレー チキンハーブステーキ ごぼうサラダ	のむヨーグルト	飲むヨーグルト 豚肉 牛乳 鶏肉	セロリー 人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト ごぼう キャベツ	米 油 小麦粉 砂糖	コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ 酢 こしょう 一味唐辛子	807	29.6	2.9
20火	こどもパン 星のメンチカツ ツリーサラダ ◎コック・オー・ヴァン	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	アロココー ハフリカ トマト どうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム セロリー 人参	パン パン粉 油 小麦粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	酢 ワイン こしょう ソース コンソメ デミグラスソース 塩	879	33.4	3.2
21水	鮭の幽庵焼き 鶏肉と里芋のほっこり煮	牛乳	牛乳 鮭 鶏肉	みかん 大根 ごぼう	米 さといも 油 砂糖	しょうゆ みりん 塩	749	32.6	1.7
22木	豚カツ コールスローサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆乳	キャベツ 人参	パン パン粉 油 砂糖	ソース 酢 塩 こしょう	735	25.4	2.2
★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		805 30.1 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

◎学校給食のメニュー作りにチャレンジ！

◎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月の給食に登場します。お楽しみに♪

～冬野菜～

冬が旬の冬野菜は、冬の寒さに耐えるために、甘みが増します。また、冬野菜は、からだを温める効果があるといわれています。

今月も引き続き、わらびでとれた冬野菜を使う予定です。新鮮なわらびの冬野菜を食べて、風邪に負けないからだを作りましょう。

※12月22日は、教室での配膳をスムーズに行うため、品数を絞って提供いたします。

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ！に、たくさんご応募いただき、ありがとうございました。
12月の献立テーマは、「寒さに負けないからだをつくろう！」です。
応募してくれた中から、このテーマに合ったものを中心に選びました。
しっかり食べて、丈夫なからだを作りましょう！」