

令和5年 2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水	 ☆豚キムごはん 鮭フライ 枝豆サラダ <small>2月3日は 節分です!</small>	 牛乳	牛乳 豚肉 鮭	にんじん 長ねぎ 白菜 枝豆 キャベツ いちご	米 麦 油 ごま油 パン粉 さとう	塩 しょうゆ 酒 酢 こしょう	819	30.0	2.0		
2木	 ☆酢飯 ☆恵方巻の具 卵焼きスティック(3本) 呉汁 <small>～節分献立①～</small>	 牛乳	牛乳 のり 鶏肉 卵 大豆 豚肉 油あげ	にんじん たけのこ しいたけ かんぴょう きゅうり 大根 長ねぎ	米 油 さとう じゃがいも	酢 塩 しょうゆ みそ	830	34.1	2.9		
3金	 黒パン 小さいわし米パン粉フライ(2本) 茎わかめのサラダ ◎ほどよくスパイシー! チリコンカン <small>～節分献立②～</small>	 牛乳	牛乳 いわし 茎わかめ 豚肉 大豆	きゅうり もやし トマト 玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	パン 米粉 でん粉 油 さとう	酢 ケチャップ 塩 ソース しょうゆ 豆板醤 コンソメ	810	32.7	3.0		
6月	 ひじきしゅうまい(3個) 涼拌三絲 八宝菜	 牛乳	牛乳 豚肉 いか えび ひじき	玉ねぎ にんじん きゅうり たけのこ しいたけ 白菜	米 小麦粉 油 さとう でん粉 ごま油 春雨	酢 こしょう 塩 しょうゆ	774	29.4	2.4		
7火	 ホット中華麺 ☆みそラーメン ☆まぐろカツ ごぼうサラダ	 牛乳	牛乳 豚肉 なると まぐろ	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	中華麺 油 ごま油 パン粉 小麦粉 さとう	豆板醤 塩 こしょう みそ 酢	804	33.6	3.4		
8水	 冬野菜ビーフカレー ポイルフランク きゅうりのサラダ	 牛乳	牛乳 牛肉 レバー入りフランク	セロリ にんじん トマト カブ 大根 パプリカ ほうれん草 きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 油 小麦粉 さとう	カレー粉 コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ 酢 こしょう	897	28.6	2.9		
9木	 ぶりの竜田揚げ れんこんきんぴら ◎麦の栄養満点みそ汁	 牛乳	牛乳 ぶり 豆腐 油あげ	れんこん ごぼう にんじん 大根 小松菜 長ねぎ	米 油 ごま さとう もち麦 でん粉	しょうゆ みそ	885	31.7	2.4		
10金	 コアマフル食ハ キッシュ風オムレツ 青菜としめじのサラダ ◎これはyummyつき(やみつき)! 根菜和風シチュー	 牛乳	牛乳 卵 ベーコン チーズ 豚肉 スキムミルク 豆乳	ほうれん草 しめじ にんじん れんこん かぶ	パン ごま 油 さとう バター 小麦粉	しょうゆ 酢 塩 コンソメ みそ こしょう	757	32.1	3.5		
13月	 たこマヨフライ 三色サラダ どさんこ汁	 牛乳	牛乳 たこ たら 豚肉	キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ もやし なら 長ねぎ	米 マヨネーズ 油 パン粉 小麦粉 さとう ごま油	酢 塩 こしょう みそ	815	28.2	2.8		
14火	 こどもパン 豚肉のデミグラスソース コーンサラダ トマトスープ	 いちごミルク	豚肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ セロリ とうもろこし きゅうり にんじん 長ねぎ トマト キャベツ	パン 油 さとう ごま じゃがいも	ケチャップ ソース コンソメ デミグラスソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	870	32.0	4.0		
15水	 元気MAX おつかカレーピラフ 根菜メンチカツ もやしのサラダ <small>お米のガトーショコ</small>	 牛乳	牛乳 鶏肉 レバー入りウインナー 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン れんこん ごぼう もやし きゅうり	米 麦 油 パン粉 小麦粉 さとう 米粉	コンソメ 塩 カレー粉 こしょう 酢	888	30.3	2.4		
16木	 ☆さばのみそ煮 小松菜サラダ ☆肉じゃが	 牛乳	牛乳 さば 豚肉	小松菜 キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも	みそ 酢 塩 こしょう 酒 しょうゆ	863	32.7	2.7		
17金	 ☆ライスボール ミートボール(3個) フレンチサラダ 白菜とホタテのクリームスープ	 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン はたて スキムミルク	玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん にんじん 白菜	パン パン粉 さとう 油 小麦粉	しょうゆ 酢 塩 こしょう コンソメ	786	29.3	3.6		
20月	 ☆焼肉丼 豆腐とチンゲンサイのスープ <small>ネーブルオレンジ2個</small>	 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ なら たけのこ ネーブルオレンジ きくらげ チンゲンサイ	米 さとう 油 ごま ごま油 でん粉	しょうゆ 酒 こしょう コチュジャン 塩 こしょう	747	28.2	2.6		
21火	 はちみつパン ☆クリスマスチキン キャロットサラダ 野菜スープ	 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ブロッコリー	パン じゃがいも でん粉 油 さとう 小麦粉	しょうゆ 酢 塩 こしょう コンソメ	796	28.4	3.3		
22水	 さわらの西京焼き 大根サラダ けんちん汁	 牛乳	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 油あげ	切干大根 にんじん キャベツ ごぼう ほうれん草 長ねぎ	米 油 さとう	みそ みりん 酒 酢 塩 こしょう しょうゆ	759	32.1	2.3		
24金	 バターロール つくねバーグ コールスローサラダ 卵とコーンのスープ	 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 卵	玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ほうれん草	パン パン粉 さとう でん粉	しょうゆ 酢 コンソメ 塩 こしょう	802	30.2	3.8		
27月	 ◎ヤンニョムチキン(2個) にらともやしのナムル わかめスープ	 牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ	りんご もやし にら にんじん 長ねぎ ほうれん草	米 でん粉 油 さとう ごま油 ごま	ケチャップ コチュジャン トマトピューレ みりん しょうゆ 一味唐辛子 酢 塩 こしょう	768	28.9	2.7		
28火	 ☆スクールメロン ほうれん草のポテトカップグラタン 親子豆サラダ ◎チキンとジャガイモのカチャトラ	 牛乳	牛乳 チーズ 大豆 鶏肉	ほうれん草 枝豆 キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり にんじん	パン 小麦粉 じゃがいも 油 さとう	酢 塩 こしょう ワイン ケチャップ コンソメ しょうゆ トマトピューレ	806	28.1	2.9		
★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		815	30.6	2.9

★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。
3月までの給食に登場します。お楽しみに♪

☆卒業生のリクエスト給食&人気投票...昨年10月に、3年生のみなさんに、アンケートを行いました。☆マークは、リクエストの多かった献立です。