

# 令和5年 2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		のみのもの	おもなざりようめい			えいようか					
	メニュー	献立		体をつくる もとなる食品	体のちよしを とどめる 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水		つくねバーグ リャンパンサンデー はっぼうさい		牛乳 とり肉 ぶた肉 いか えび	こんにん きゅうり 玉ねぎ たけのこ しいたけ はくさい	米 パン粉 油 さとう はるさめ でん粉 ごま油	しょうゆ す こしょう 塩	638	25.5	2.2		
2木		くろパン こいわしこめパンコフライ(2ほん) ごぼうサラダ ◎ほどよくスパイシー！チリコンカン		いわし ぶた肉 だいず	ごぼう にんじん トマト キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン 米粉 でん粉 油 さとう	す 塩 こしょう ケチャップ ソース ウバンジャン コンソメ カレー粉 しょうゆ	624	23.5	2.0		
3金		すめし えほうまきのぐ たまごやきスティック(2ほん) ごじる		牛乳 のり だいず とり肉 たまご ぶた肉 油あげ	たけのこ しいたけ かんぴょう きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも	す しょうゆ 塩 みそ	636	26.6	2.7		
6月		ライスボール クリスマスビーチキン だいこんサラダ トマトスープ		牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	きりぼしだいこん トマト にんじん キャベツ セロリ 玉ねぎ 長ねぎ	パン こむぎ粉 油 さとう じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ	677	23.1	3.2		
7火		ふゆやさいビーフカレー ポイルフランク かおりづけ		牛乳 牛肉 バー入りフランク	セロリ にんじん トマト カラワラ だいこん 玉ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	米 油 こむぎ粉	コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ	699	24.0	2.6		
8水		ふたきムごぼん さけフライ きわかめのサラダ		牛乳 鮭 ぶた肉 きわかめ とうふ 油あげ	きゅうり もやし にんじん 長ねぎ はくさい いちご だいこん こまつな	パン粉 米 麦 油 ごま油 もち麦	す みそ 酒 塩 しょうゆ	680 614	24.5 24.0	1.9 2.3		
9木		子どもパン ぶたにくのデミグラスソース コーンサラダ やさしいスープ		牛乳 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん ブロッコリー	パン 油 さとう ごま じゃがいも	ケチャップ ソース す デミグラスソース こしょう しょうゆ コンソメ 塩	656	27.4	3.1		
10金		たこマヨフライ もやしときゅうりのごまじょうゆあえ		牛乳 たこ たら とうふ 油あげ ぶた肉	もやし きゅうり だいこん こまつな 長ねぎ にんじん はくさい いちご	マヨネーズ 油 パン粉 こむぎ粉 ごま油 ごま 米 もち麦 麦	しょうゆ 塩 みそ 酒	633 699	22.7 23.2	2.7 2.3		
13月		みそラーメン ひじきしゅうまい(2こ) うましおキャベツ		牛乳 ぶた肉 なたし おこんぶ ひじき	もやし チンゲンサイ キャベツ とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり	ちゅうかめん 油 ごま油 こむぎ粉	トウハンジャン 塩 こしょう みそ しょうゆ	592	24.5	3.2		
14火		ぶりのたつたあげ やさしいあまずあえ いものこじる		牛乳 ぶり とり肉	きゅうり だいこん ごぼう 長ねぎ しめじ	米 でん粉 油 さとう さいとも	しょうゆ 塩 す みそ	682	27.1	2.3		
15水		やきにくどん とうふとチンゲンサイのスープ		牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たら きくらげ たけのこ チンゲンサイ ネーブルオレング	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	586	22.5	2.6		
16木		ミートボール(2こ) あおなとしめじのサラダ はくさいとホタテのクリームスープ		牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン はたて スキムミルク	玉ねぎ ほうれんそう しめじ にんじん はくさい	パン さとう 油 パン粉 ごま こむぎ粉	ココア しょうゆ す 塩 こしょう コンソメ	668	25.7	2.9		
17金		まぐろカツ さんしょくサラダ		牛乳 まぐろ とり肉 ぶた肉 バー入りウイナー	キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ ピーマン もやし たら 長ねぎ	こむぎ粉 油 米 パン粉 でん粉 さとう 麦 ごま油	す 塩 こしょう コンソメ カレー粉 みそ	662 620	24.6 23.5	2.0 2.3		
20月		ほうれんそうのポテトカップグラタン えだまめサラダ ◎チキンとジャガイモのカチャトーラ		牛乳 チーズ とり肉	ほうれんそう 玉ねぎ えだまめ キャベツ にんじん しめじ トマト	パン こむぎ粉 じゃがいも 油 でん粉 さとう	す 塩 こしょう ウイン しょうゆ ケチャップ コンソメ マドニール コンソメ	688	23.8	2.5		
21火		さわらのさいきょうやき れんこんきんぴら のっぺいじる		牛乳 さわら ぶた肉 油あげ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ たけのこ みつば	米 ごま 油 さとう さいとも でん粉	みそ みりん 酒 しょうゆ 塩	598	25.1	2.1		
22水		どさんこじる こんさいメンチカツ コールスローサラダ		牛乳 ぶた肉 バー入りウイナー とり肉	れんこん キャベツ たら にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし 長ねぎ ピーマン	パン粉 でん粉 油 さとう 米 ごま油 麦	す 塩 こしょう みそ コンソメ カレー粉	654 696	24.0 25.1	2.5 2.2		
24金		ヤンニョムチキン(2こ) にらともやしのナムル わかめスープ		牛乳 とり肉 わかめ	りんご もやし たら にんじん 長ねぎ ほうれんそう	米 でん粉 油 さとう ごま油	ケチャップ みりん マドニール コチュジャン す 塩 こしょう しょうゆ	621	24.8	2.5		
27月		キッシュふうオムレツ おやこまめサラダ ◎これはyummyつき(やみつき)！こんさいわふうシチュー		牛乳 たまご ベーコン チーズ だいず ぶた肉 スキムミルク 豆乳	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり れんこん かぶ ほうれんそう	パン 油 さとう バター こむぎ粉 コンソメ みそ	す 塩 こしょう コンソメ	650	26.4	2.9		
28火		さばのみそに こまつなサラダ にくじゃが		牛乳 さば ぶた肉	こまつな 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 塩 こしょう す 酒 しょうゆ	699	27.2	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。								へいきんえいようか		651	24.7	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！

◎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、6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。

