

令和4年 4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	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(カロテン) 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
12火	ツイストパン メンチカツ 香り漬け ABCスープ	牛乳 牛乳 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 トマト	パン パン粉 小麦粉 マカロ じゃがいも 油	塩 こしょう コンソメ	834	30.6	3.1
13水	中華風五目ご飯 白身魚の天ぷら マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 牛乳 鶏肉 ハム ホキ	人参 たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 油 小麦粉 マカロ マヨネーズ	酒 こしょう 塩	810	30.0	1.8
14木	いわしの生姜煮 紅白ごま和え 春のすまし汁	牛乳 牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ 豆乳	大根 人参 菜の花 いちご	米 砂糖 ごま	塩 しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	777	29.0	2.8
15金	ライスボール 鶏肉のケチャップ煮 フレンチサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン スキムミルク	キャベツ きゅうり みかん 人参 玉ねぎ 白菜	パン 油 じゃがいも 小麦粉	酢 ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	835	28.9	3.3
18月	ホキ米パン粉フライ ピリ辛和え さつま汁	牛乳 牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐	きゅうり 大根 人参 長ねぎ	米 米粉 油 ごま油 さつまいも	塩 しょうゆ みそ キムチの素	800	28.5	2.4
19火	地粉うどん きつねうどん あじフリッター(2個) 海藻サラダ	牛乳 牛乳 豚肉 海藻 油揚げ あじ アオサ オキアミ	人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 とうもろこし	地粉うどん 油 砂糖 小麦粉	酒 みりん 塩 しょうゆ 酢	855	32.1	4.2
20水	彩の国黒豚ねぎみそ包子(2個) 青菜ともやしのナムル 韓国風肉じゃが	牛乳 牛乳 豚肉	長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 油 小麦粉	酢 しょうゆ 酒 みそ コチュジャン 一味唐辛子	819	30.5	2.8
21木	さばのみそ煮 枝豆サラダ 沢煮椀	牛乳 牛乳 さば 豚肉	枝豆 キャベツ 大根 ほうれん草 人参 たけのこ ごぼう しいたけ	米 砂糖 油	塩 酢 こしょう みそ しょうゆ	823	28.3	2.4
22金	フラワーロール ハンバーグ オニオンガーリックソース 小松菜サラダ 具だくさんミルクスープ コーヒーミルク	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	玉ねぎ 小松菜 キャベツ ほうれん草 とうもろこし 人参	パン 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	酢 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	809	29.3	3.7
25月	豚肉のそぼろ丼 にしんの照り焼き コーンサラダ	牛乳 牛乳 にしん 豚肉	とうもろこし 人参 きゅうり キャベツ しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 砂糖 油 ごま	酢 しょうゆ コンソメ みりん	810	33.1	2.7
26火	バターロール ポイルフランク もやしのサラダ じゃがいものトマト煮	牛乳 牛乳 豚肉 ベーコン レバー入りフランク	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ トマト	パン 油 砂糖 じゃがいも	酢 こしょう 塩 コンソメ ケチャップ ワイン しょうゆ	870	31.8	3.5
27水	たけのこご飯 モウカザメの生姜竜田揚げ 春雨サラダ	牛乳 牛乳 鶏肉 油揚げ モウカザメ	たけのこ しいたけ 人参 もやし きゅうり とうもろこし	米 麦 油 でん粉 春雨 ごま油 ごま 砂糖	酒 塩 酢 しょうゆ 洋辛子 うすくちしょうゆ	785	30.8	2.3
28木	ポークカレー かぼちゃの三角たまご焼き きゅうりのごま醤油和え	牛乳 牛乳 卵 豚肉	かぼちゃ きゅうり セロリー 人参 玉ねぎ トマト	米 ごま 油 ごま油 小麦粉 じゃがいも	塩 しょうゆ コンソメ ケチャップ 一味唐辛子	791	29.0	3.1
★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		
						817	30.2	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

【給食費について】

保護者の皆様にご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子供たちに「安心・安全でおいしい給食」を提供してまいりますので、ご理解とご協力のほどお願いいたします。

給食費	月額 4,900円(一食単価301円)
-----	---------------------

【食物アレルギーにおける注意事項】

- ・献立表には、主な食材を記載しているため、当日使用する全ての食材が記載されているわけではありません。
- ・調理場内で使用する調理器具等は十分に洗浄しておりますが、食物アレルギー専用ではありません。
- ・同じ調理場内では、小学校の献立も調理しているため、記載がない食材も扱っております。
- ・さんま、いわし、しゃもなどは、魚卵を含む場合があります。
- ・海藻類、ちりめんじゃこなどには、えび・かになどの甲殻類を含む場合があります。
- ・練り製品等の主原料となる魚は、えび・かにを補食しています。
- ・米飯の委託加工工場では、小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む製品を製造しております。
- ・パンの委託加工工場では、卵・乳・ごまを含む製品を製造しています。
- ・袋入り麺の委託加工工場では、卵・そばを含む製品を製造しています。

「安心・安全でおいしい給食」を届けられるよう、給食センターの職員一同、がんばります。よろしくお願いいたします！

