

# 令和4年 5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	
2月	わかめごはん 柏もち	たらのお茶フライ たけのこきんぴら すまし汁	牛乳 わかめ たら 鶏肉 小豆 豆腐 かまぼこ	たけのこ 人参 ほうれん草 長ねぎ	米 油 ごま 砂糖 小麦粉 パン粉	しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ	837	29.8	3.5
6金	はちみつパン	チキンステーキマスタードソース コールスローサラダ(フレンチドレッシング) トマトスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 卵	人参 キャベツ トマト 玉ねぎ	パン じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう 酢 トマトピューレ	750	29.8	3.7
9月	いわしの梅醤油煮	いわしの梅醤油煮 こんやくサラダ(香味塩ドレッシング) 引き菜汁	牛乳 いわし わかめ 鶏肉 油揚げ	きゅうり 人参 大根 ごぼう キャベツ	米 ごま	酢 塩 しょうゆ	760	30.3	3.3
10火	ツイストパン	アンサンブルエッグ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) 豆乳スープ	牛乳 卵 鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり 枝豆 かぼちゃ しめじ 白菜 玉ねぎ	パン 油 小麦粉	塩 こしょう コンソメ 酢	802	29.4	3.2
11水	キムチチャーハン	かつおのごま風味フライ 涼拌三絲(中華ドレッシング)	牛乳 鶏肉 卵 かつお	人参 玉ねぎ 卵 きゅうり キムチ	米 麦 小麦粉 ごま油 ごま 油 小麦粉 春雨	塩 しょうゆ 酒 酢	814	31.9	2.5
12木	さばのスタミナ焼き	さばのスタミナ焼き ごぼうサラダ(玉ねぎドレッシング) 八宝菜	牛乳 さば 豚肉 いか えび	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ ごぼう しいたけ たけのこ	米 ごま油 油 砂糖 でん粉	酢 塩 しょうゆ こしょう	830	34.0	2.2
13金	ピーマンの肉詰めフライ	ピーマンの肉詰めフライ コーンサラダ(サウザンドレッシング) ポークピーズ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	どうもろこし 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ	パン 油 砂糖 じゃがいも	酢 塩 ケチャップ コンソメ	810	32.5	3.3
16月	ししゃもフライ(2本)	ししゃもフライ(2本) もやしのサラダ(クリームドレッシング) 豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ	もやし きゅうり 人参 ごぼう 長ねぎ	米 油 じゃがいも パン粉	酢 みそ	831	30.3	2.7
17火	カレーうどん	カレーうどん 野菜かき揚げ ひじきサラダ(柑橘風味ドレッシング)	牛乳 豚肉 なると ひじき 茎わかめ 昆布	人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 大根 どうもろこし	地粉うどん 砂糖 でん粉 ごま	しょうゆ 塩 カレー粉 酢	838	28.4	3.4
18水	鯖の幽庵焼き	鯖の幽庵焼き 青菜ともやしのごま和え(ごま風味ドレッシング) かきたま汁	牛乳 鯖 豚肉 卵	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 小松菜	米 でん粉 じゃがいも ごま	酢 塩 しょうゆ	752	31.6	2.2
19木	蒸しぎょうざ(2個)	蒸しぎょうざ(2個) 回鍋肉 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	たけのこ キャベツ 人参 なら 長ねぎ ほうれん草	米 砂糖 油 でん粉 ごま油	みそ こしょう しょうゆ 豆板醤 酒 テンメンジャン	777	29.3	2.6
20金	鮭のフライ	鮭のフライ リボンマカロニサラダ(マヨネーズ) グリーンポターージュ りんごジュース	牛乳 鮭 鶏肉	きゅうり 人参 どうもろこし 玉ねぎ グリーンピース	パン 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう コンソメ	894	28.1	2.8
23月	鶏のごま照り焼き	鶏のごま照り焼き 和風サラダ(和風ドレッシング) じゃがいものそぼろ煮	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉	キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	酢 塩 酒 しょうゆ	815	29.0	2.7
24火	ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグデミグラスソース 枝豆サラダ(サウザンドレッシング) ジュリエヌスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	玉ねぎ しめじ 枝豆 人参 キャベツ レタス	パン 油 小麦粉 じゃがいも	塩 こしょう 酢 コンソメ ソース ケチャップ しょうゆ	811	30.1	3.6
25水	五目ごはん	五目ごはん ホッケのフライ きゅうりのサラダ(柑橘風味ドレッシング)	牛乳 鶏肉 ホッケ 油揚げ	人参 しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ パプリカ	米 麦 油 砂糖 パン粉	薄口しょうゆ 塩 酢 酒	739	28.1	1.9
26木	にしんの生姜煮	にしんの生姜煮 切干大根のナムル(ナムルドレッシング) みそ麻婆豆腐	牛乳 にしん 豚肉 豆腐	切干大根 人参 ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ	米 油 でん粉 ごま油	豆板醤 酒 みそ しょうゆ 塩 酢	853	33.1	3.0
27金	ポイルフランク	ポイルフランク 小松菜サラダ(香味塩ドレッシング) 春のクリーム煮	牛乳 豚肉 ベーコン フランク スキムミルク	小松菜 キャベツ どうもろこし 人参 玉ねぎ アスパラ	パン 油 小麦粉 じゃがいも	酢 塩 コンソメ	830	32.6	3.8
30月	チキンカレー	チキンカレー オムレツ 香り漬け	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト	米 じゃがいも 油	塩 コンソメ しょうゆ カレー粉 ケチャップ 唐辛子	781	27.0	2.8
31火	スクールメロン	ミートボール(3個) キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	人参 きゅうり どうもろこし もやし 玉ねぎ	パン じゃがいも パン粉	酢 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	806	28.5	3.3
★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るわけではありません。						平均栄養価	807	30.2	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

## 八十八夜



「八十八夜」は、立春を1日目として88日目のことをさします。この日につんだお茶を飲むと、長生きするといわれています。令和4年は5月2日が「八十八夜」です。

埼玉県狭山市は、お茶の産地として有名です。日本三大銘茶(めいちゃ)の1つにも選ばれ、「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山とどめさす」と言われています。5月6日には、狭山茶を使った『ホキお茶フライ』が登場します。味が濃く、すっきりとした香りのお茶の葉を楽しんでくださいね！