

令和4年 9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			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(ｶﾚｯﾌﾟ) 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
1木	焼肉丼 和風きんぴら包み きゅうりのサラダ(ナムルドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	きゅうり キャベツ なら ハブリカ 人参 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 油 ごま ごま油	酢 しょうゆ 酒 しょうゆ コチュジャン	801	34.1	3.1
2金	黒パン メンチカツ 香り漬け ABCスープ	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ トマト	パン パン粉 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉	塩 しょうゆ コンソメ	844	30.8	2.9
5月	ホキのピリットジャン コーンサラダ(柑橘風味ドレッシング) すったて風みそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキ	どうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 大根 小松菜 長ねぎ	米 油 ごま 砂糖 でん粉	酢 しょうゆ みそ 豆板醤	786	30.4	3.0
6火	野菜たっぷりキーマカレー ミートボール(3個) 枝豆サラダ(サウザンドドレッシング)	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	枝豆 キャベツ ごぼう 人参 セロリ ビーマン しいたけ 玉ねぎ トマト	パン パン粉 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	酢 コンソメ ケチャップ しょうゆ	772	31.3	3.8
7水	小籠包(3個) 凉拌三絲(中華ドレッシング) 中華風たまごスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵 豚肉	人参 きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ	米 油 パン粉 春雨 でん粉 ごま油 小麦粉	酢 しょうゆ 塩 しょうゆ	806	28.5	2.7
8木	さばのみそ煮 五色和え(和風ドレッシング) お月見汁	牛乳	牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ さば	ほうれん草 もやし 人参 どうもろこし 大根 長ねぎ	米 白玉団子 砂糖	酢 塩 酒 みそ うすくちしょうゆ	808	27.0	2.6
9金	地粉うどん 肉南蛮うどん あじのさんが焼き コールスローサラダ(ごま風味ドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 あじ	人参 ごぼう 長ねぎ しめじ たけのこ キャベツ 玉ねぎ	地粉うどん 砂糖	酢 酒 塩 みそ しょうゆ	794	33.0	3.7
12月	厚焼きたまご 海藻サラダ(玉ねぎドレッシング) 豚肉とじゃがいもの含め煮	牛乳	牛乳 卵 海藻 豚肉	大根 どうもろこし 人参 玉ねぎ	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖	酢 しょうゆ 酒 コンソメ 塩 みりん	821	30.3	2.4
13火	スクールメロン クリスピーチキン だいコーンサラダ(コンクリートドレッシング) ワンタンスープ	牛乳	牛乳 鶏肉	大根 どうもろこし 人参 きゅうり もやし 長ねぎ ほうれん草	パン 油 小麦粉 ワンタンの皮	酢 コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ	848	28.1	3.3
14水	豚キムごはん ししゃもフライ(2本) 親子豆サラダ(香味塩ドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ししゃも	人参 長ねぎ 白菜 きゅうり 枝豆 キャベツ	米 麦 油 ごま油 パン粉 小麦粉	塩 しょうゆ 酒 酢	837	28.7	2.7
15木	豚カツ 青菜ともやしのナムル(ナムルドレッシング) 食べるスタミナスープ	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 なら	米 油 パン粉 ごま油 小麦粉	酢 豆板醤 酒 塩 みそ みりん しょうゆ	845	34.3	2.6
16金	フラワーロール チキンステーキマスタードソース フレンチサラダ(フレンチドレッシング) ハヤシビーゼ煮	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	キャベツ みかん 人参 きゅうり セロリ トマト グリルピース 玉ねぎ	パン マカロニ 油 砂糖 小麦粉	酢 コンソメ 塩 しょうゆ ケチャップ ソース	819	32.9	3.7
20火	バターロール ハンバーグデミグラスソース もやしのサラダ(イタリアンドレッシング) ペーザンヌスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 パ入りウインナー	玉ねぎ しめじ かぶ もやし きゅうり 人参 キャベツ	パン 油 じゃがいも	酢 ケチャップ ソース 塩 しょうゆ コンソメ しょうゆ	832	28.9	4.1
21水	いわしのみぞれ煮 ゆかり和え 家常(ジャーチャン)豆腐	牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ いわし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 梨 ビーマン 大根 たけのこ しいたけ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	豆板醤 みそ しょうゆ 塩 オイスターソース	838	34.0	2.8
22木	豚肉のカレー生姜焼き マカロニサラダ(マヨネーズ) ざくざく汁	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	人参 人参 長ねぎ きゅうり しいたけ	米 油 さといも マカロニ マヨネーズ	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ カレー粉 みりん	792	32.6	2.6

26日(月)は、体育祭振替休業日のため給食はありません。

27火	コッペパン たこナゲット(3個) ごぼうサラダ(柑橘風味ドレッシング) かぼちゃ豆乳クリームスープ	コーヒー ミルク	豚肉 豆乳 たこ たら いか	ごぼう 人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	パン 油 バター 小麦粉	酢 しょうゆ 塩 コンソメ	815	31.1	3.4
28水	梨 秋の香り栗ごはん さばの塩竜田揚げ 青菜のサラダ(クリームドレッシング)	牛乳	牛乳 鶏肉 さば	人参 しめじ ほうれん草 もやし	米 麦 栗 油 でん粉 さつまいも	酒 しょうゆ 塩 酢	866	27.9	2.3

29日(木)は、二市大会のため給食はありません。

30金	ツイストパン キャラメルポテト カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ミートボールのスパイスシートマト煮込み	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	どうもろこし きゅうり 枝豆 ハブリカ キャベツ 人参 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	パン 油 さつまいも バター 砂糖	酢 しょうゆ 塩 コンソメ ケチャップ カレー粉	888	27.9	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ません。

平均栄養価 823 30.7 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

