

令和4年 11月 中学校給食献立予定表

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県の食材を使った献立や郷土料理を取り入れました。

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火	ツイストパン ハムチーズピカタ フレンチサラダ さつまいもホクホクシチュー	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 スキムミルク ハム チーズ	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC キャベツ きゅうり みかん 玉ねぎ 人参 しめじ	5群:炭水化物 6群:脂質 パン 油 さつまいも 小麦粉	酢 こしょう 塩 コンソメ	838	28.9	3.6
2水	しゃくし菜チャーハン 鶏のごま照り焼き 親子豆サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏肉	しゃくし菜 長ねぎ 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり	米 麦 油 ごま油 砂糖 パン粉 ごま	酒 しょうゆ 酢 こしょう 塩	817	28.8	2.4
4金	あじの香草焼き コーンサラダ ABCスープ	牛乳	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 あじ チーズ	とうもろこし きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	パン 油 ごま 砂糖 マカロニ じゃがいも パン粉	酢 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	782	32.1	3.8
7月	いわしの生姜煮 豚肉と野菜のオイスター炒め ねぎみそスタミナスープ	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 いわし	人参 もやし キャベツ しめじ 大根 長ねぎ	米 油 でん粉 ごま油 砂糖	塩 こしょう みそ しょうゆ オイスターソース	807	33.6	3.1
8火	じこなうどん ◎武蔵野肉汁うどん 埼玉人参入りしゅうまい(3個) 白菜のゆず漬物	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ すけそうだら	白菜 きゅうり 人参 大根 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	地粉うどん 砂糖 小麦粉	塩 みりん 酒 しょうゆ うすくちしょうゆ	810	28.3	3.7
9水	ハヤシライス さつまいものスペイン風オムレツ ピリ辛和え	牛乳	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 りんご	米 さつまいも 油 じゃがいも ごま油 小麦粉 砂糖	塩 こしょう しょうゆ コンソメ ケチャップ ソース きんちの素	850	28.0	3.2
10木	和風きんぴら包み きゅうりのごま醤油和え つみこ	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	きゅうり しいたけ 人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう	米 ごま ごま油 すいとん	塩 しょうゆ	786	27.9	3.1
11金	フラワーロール はすのスパイシー合わせ揚げ 青菜のサラダ 白菜洋風スープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 白菜 れんこん	パン 油 砂糖 パン粉 小麦粉	酢 こしょう 塩 コンソメ うすくちしょうゆ カレー粉	782	29.8	3.7
15火	バターロール 鶏のレモンガーリック焼き コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳	牛乳 鶏肉	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ ほうれん草	パン 油 砂糖 ワンタンの皮	酢 こしょう 塩 コンソメ しょうゆ	824	31.9	3.6
16水	◎たつぷりきのこの炊き込みご飯 鮭のチーズフライ マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 チーズ	人参 しめじ まいたけ きゅうり キャベツ しいたけ	米 麦 マカロニ 油 さつまいも マヨネーズ パン粉 小麦粉	うすくちしょうゆ 酒 塩 みりん コンソメ	862	33.3	1.9
17木	◎牛カルピックパ あじフリッター(3個) 凉拌三絲	牛乳	牛乳 牛肉 たまご あじ	人参 玉ねぎ 大根 しいたけ 長ねぎ きゅうり	米 でん粉 油 春雨 米粉 ごま油 小麦粉	酢 しょうゆ 塩 コチュジャン	887	28.4	2.6
18金	チーズパン ハンバーグバーベキューソース 大根サラダ ◎ちからもりもりあったかスープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 大根 切り干し大根 長ねぎ とうもろこし	油 砂糖 パン さといも	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ 塩 酢 コンソメ こしょう	783	32.5	4.0
21月	豚肉のそぼろ丼 ゼリーフライ 海藻サラダ	牛乳	牛乳 海藻 豚肉 おから	人参 とうもろこし 大根 しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 油 ごま 砂糖 小麦粉 じゃがいも	酢 ソース しょうゆ みりん コンソメ	824	27.9	2.8
22火	ライスボール カレーフランク(2本) 秋のクリーム煮	牛乳	牛乳 フランク 豚肉 ベーコン スキムミルク	みかん 人参 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	パン 油 さつまいも 小麦粉	塩 コンソメ	882	29.1	3.4
24木	さば辛味焼き 五色和え ◎豚(とん)でけんちん汁	牛乳	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ さば	きゅうり もやし 人参 とうもろこし 大根 ごぼう	米 油 砂糖 里いも ごま油	酢 こしょう 塩 しょうゆ 豆板醤	831	31.6	2.6
25金	黒パン ごまフライ もやしのサラダ じゃがいものトマト煮	牛乳	牛乳 ごま(魚) ハー入りウインナー	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ トマト	パン 砂糖 油 じゃがいも パン粉 小麦粉	酢 こしょう 塩 ワイン コンソメ しょうゆ ケチャップ	801	28.4	3.3
28月	豚肉のわらび生姜焼き 枝豆サラダ わらびを食べるスープ	りんごジュース	豚肉 豆腐	玉ねぎ 枝豆 大根 キャベツ 人参 白菜 長ねぎ	米 油 ごま油	塩 酒 しょうゆ 酢 みそ みりん 豆板醤 こしょう	757	31.6	2.4
29火	さきたま キャロットパン 豚カツ 香り漬け 具だくさんミルクスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 卵	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 人参	パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	塩 コンソメ こしょう	836	32.1	3.1
30水	かしわ飯 肉団子のもち米蒸し(3個) 野菜のにんにく醤油和え	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	ごぼう 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ	米 麦 油 ごま油 もち米 パン粉	酒 しょうゆ 塩	782	30.7	2.4
★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		818 30.3 3.1

★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！

たくさんのご応募、ありがとうございました！

◎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。今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

