



令和5年 1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				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(かぼちゃ) 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	調味料	熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g	
11水	赤魚ねぎ塩焼き ◎豚バラと野菜の塩麴炒め 白玉雑煮	牛乳	牛乳 赤魚 豚肉 鶏肉 かまぼこ	長ねぎ 人参 大根 キャベツ もやし いら しいたけ ほうれん草	米 油 白玉団子	塩 塩こうじ しょうゆ しょうゆ	819	30.6	2.9	
12木	さばのみぞれ煮 マカロニサラダ(マヨネーズ) さつま汁	牛乳	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	大根 キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ	米 マカロニ マヨネーズ さつまいも	塩 しょうゆ みそ	837	30.0	2.4	
13金	フラワーロール 鶏肉のケチャップ煮 親子豆サラダ オニオンコンソメスープ	コーヒー ミルク	鶏肉 大豆 ハム 豚肉	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	パン 油 砂糖 じゃがいも	酢 ケチャップ 塩 しょうゆ コンソメ	789	30.9	3.8	
16月	ねぎみそ包子(3個) きゅうりのごま醤油和え ◎大人なぶり辛肉じゃが	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり にんじん はくさい	米 小麦粉 油 ごま油 ごま さとう じゃがいも	塩 みそ 酒 しょうゆ	851	33.4	3.4	
17火	バターロール ピーマン肉詰めフライ カラフルサラダ ソパ・デ・アホ【スペイン風スープ】	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	ピーマン 玉ねぎ とうもろこし きゅうり 枝豆 人参 パセリ キャベツ トマト	パン パン粉 油 砂糖	酢 しょうゆ 塩 コンソメ	883	30.8	4.0	
18水	かれいの甘酢あんかけ ☆うま塩キャベツ ◎貝だくさんぼかぼか汁	牛乳	牛乳 かれい 塩昆布 鶏肉 豆腐	きゅうり キャベツ 人参 大根 長ねぎ 小松菜	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ごま油	酢 しょうゆ 酒 塩	775	30.6	2.7	
19木	にしんの生姜煮 もやしのサラダ ◎おいしい豚すき煮	牛乳	牛乳 にしん 豚肉 豆腐	もやし きゅうり 人参 白菜 まいたけ 長ねぎ	米 砂糖 ちくわぶ 油	酢 しょうゆ 酒	795	32.9	2.5	
20金	☆クロワッサン 深谷ねぎメンチカツ コーンサラダ ハヤシビーンズ煮	牛乳	牛乳 豚肉 大豆	長ねぎ 玉ねぎ 人参 とうもろこし きゅうり キャベツ グリンピース トマト パセリ マッシュルーム	パン パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま マカロニ	酢 しょうゆ 塩 コンソメ ソース しょうゆ ケチャップ	800	28.9	3.2	
23月	鮭の塩焼き 白菜のゆず漬け物 野菜たっぷりすいとん	牛乳	牛乳 鮭 豚肉	白菜 きゅうり 人参 大根 長ねぎ かぼちゃ ごぼう	米 すいとん	塩 しょうゆ みそ うすくちしょうゆ	795	33.1	3.3	
24火	コッペパン ポイルウインナー(2本) コールスローサラダ ☆コーンシチュー いちごジャム	牛乳	牛乳 豚肉 いー入りウインナー スキムミルク	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	酢 しょうゆ 塩 コンソメ	847	34.0	3.6	
25水	くわいごはん モウカザメの生姜醤油フライ だいコーンサラダ ぶどうヨーグルト	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト モウカザメ	くわい 人参 しめじ きゅうり 大根 とうもろこし	米 麦 油 砂糖 パン粉 小麦粉	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢	812	29.6	2.5	
26木	茶飯 鶏そぼろの卵焼き 具密度満点おでん 蕨の人口密度を表しています	牛乳	牛乳 卵 昆布 鶏肉 ちくわ さつま揚げ 揚げポテト	ごぼう 玉ねぎ しいたけ 大根 人参 ぼんかん	米 じゃがいも 砂糖	塩 しょうゆ	747	28.2	4.5	
27金	☆ソフト麺 ☆ミートソース ☆タコさんタコ焼き フレンチサラダ	牛乳	牛乳 たこ 豚肉	キャベツ きゅうり みかん 人参 玉ねぎ グリンピース トマト	ソフト麺 油 小麦粉	酢 しょうゆ 塩 ケチャップ ソース コンソメ	848	30.0	2.7	
30月	鶏の照り焼き 野菜のにんにく醤油和え 白菜の中華風旨煮	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	キャベツ 小松菜 人参 たけのこ 白菜 きくらげ 玉ねぎ	米 砂糖 油 ごま油 春雨 でん粉	塩 しょうゆ しょうゆ	841	30.2	2.0	
31火	☆ツイストココア 揚げパン さわら香草焼き キャロットサラダ ラビオリスープ	牛乳	牛乳 さわら チーズ 鶏肉 豚肉	人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もやし ほうれん草	パン 油 パン粉 砂糖 小麦粉	酢 しょうゆ 塩 コンソメ しょうゆ	861	30.2	3.2	
★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。							平均栄養価	820	30.9	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！

◎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

10月に、3年生のみなさんに、アンケートを行いました。リクエストの多かった献立(☆マーク)は、1月～3月の献立に取り入れていきますので、お楽しみに！

※製造が終了している製品もあります。全て取り入れることは難しいので、ご了承下さい。

蕨市立学校給食センター

割らないで開く

鏡もち



1月11日は、鏡開きです。この日は、お正月にお供えしていた鏡もちを、木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いとされ、「開く」という言葉を使っていました。開いたもちはお汁粉やお雑煮にして食べます。11日は、鏡開きの行事食として、おもちの代わりに白玉団子を使った「白玉雑煮」です。白玉がのどにつまらないよう、よくかんで食べましょう！

