

# 令和4年 6月 中学校給食献立予定表

6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	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(カボチ) 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水	いわしのみぞれ煮 コーンサラダ(クリームドレッシング) 呉汁	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 いわし	人参 とうもろこし きゅうり キャベツ 大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	酢 みそ しょうゆ	781	29.6	3.1
2木	鶏の照り焼き 青菜ともやしのナムル(ナムルドレッシング) 豚肉とじゃがいもの含め煮	牛乳 豚肉 鶏肉	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ	米 じゃがいも 油 砂糖	酢 しょうゆ 酒 コンソメ 塩 みりん	811	31.8	2.7
3金	子どもハンズライス モウカザメの生姜醤油フライ カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) パンプキンポターージュ	牛乳 ベーコン 鶏肉 モウカザメ スキムミルク	とうもろこし 枝豆 きゅうり パプリカ キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	パン 油 小麦粉 パン粉	酢 こしょう 塩 コンソメ	848	31.8	3.5
6月	ひじき入りしゅうまい(3個) 切干大根のかみかみサラダ(棒々鶏ドレッシング) 四川豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき 卵	切干大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	酢 しょうゆ 一味唐辛子	860	30.5	2.7
7火	バターロール 白身魚のカリカリフライ もやしのサラダ(玉ねぎドレッシング) ソパ・デ・アホ【スペイン風スープ】	牛乳 豚肉 ベーコン ホキ	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ トマト	パン 油 じゃがいも	酢 コンソメ 塩 こしょう	876	28.0	3.6
8水	しゃくし菜とほろご飯 さばの竜田揚げ マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 豚肉 卵 さば	しゃくし菜 人参 キャベツ きゅうり	米 麦 でん粉 マカロニ 油 マヨネーズ	酒 しょうゆ 塩	893	31.0	1.9
9木	厚焼きたまご 小松菜サラダ(和風ドレッシング) じゃがいものカレー煮	牛乳 卵 豚肉	小松菜 キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 枝豆	米 油 砂糖 じゃがいも	酢 しょうゆ 酒 コンソメ 塩 カレー粉	792	29.9	2.0
10金	フラワーロール ハンバーグバーベキューソース コールスローサラダ(イタリアンドレッシング) 武蔵野シチュー	牛乳 鶏肉 スキムミルク 豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー	パン 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	酢 ケチャップ ソース コンソメ ワイン しょうゆ 塩 こしょう	819	27.9	3.7
13月	にしんの昆布煮 春雨サラダ(香味塩ドレッシング) まゆたま汁	牛乳 鶏肉 にしん 昆布	人参 大根 もやし とうもろこし きゅうり 長ねぎ 小松菜	春雨 米 白玉団子 砂糖	酢 みそ しょうゆ	812	28.0	3.0
14火	ホット中華麺 とうふラーメン やさしいコロッケ きゅうりのサラダ(玉ねぎドレッシング)	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	長ねぎ きゅうり キャベツ 人参 グリーンピース	中華麺 パン粉 でん粉 ごま油 じゃがいも 油	塩 しょうゆ 酢 豆板醤	821	29.3	3.8
15水	はすのスパイシー合わせ揚げ 親子豆サラダ(柑橘風味ドレッシング) 具だくさん鶏汁	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	枝豆 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ にら れんこん きゅうり	油 春雨 米 でん粉 ごま油 パン粉 小麦粉	酢 しょうゆ 酒 塩 カレー粉	815	28.8	2.4
16日(木)・17日(金)は、二市大会のため給食はありません。								
20月	かにたま 中華風切干大根 食べるスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かに	切干大根 人参 小松菜 もやし 玉ねぎ にら	米 砂糖 油 ごま ごま油	酒 みりん みそ しょうゆ 豆板醤 塩 オイスターソース	793	29.4	3.0
21火	ツイストキャラメル揚げパン 鶏のケチャップ煮 海藻サラダ(中華ドレッシング) ワンタンスープ	牛乳 海藻 鶏肉	大根 人参 もやし ほうれん草 長ねぎ とうもろこし	パン 油 ごま ワンタンの皮	酢 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ	817	28.6	4.1
22水	焼肉ごはん ねぎみそ包子(3個) 青菜のサラダ(ナムルドレッシング)	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 長ねぎ ほうれん草 もやし	米 麦 油 砂糖 ごま油 小麦粉	塩 しょうゆ 酒 酢 みそ コチュジャン	831	28.6	3.1
23木	さばのみそ煮 ゆかり和え つみっこ	牛乳 豚肉 油揚げ さば	キャベツ きゅうり しいたけ 人参 大根 長ねぎ	米 すいとん 砂糖	塩 しょうゆ みそ	806	27.9	2.5
24金	ペストリー ポイルウインナー(2本) フレンチサラダ(フレンチドレッシング) マカロニのクリーム煮	牛乳 鶏肉 チーズ レバー入りウインナー	キャベツ きゅうり みかん 人参 しめじ 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	パン マカロニ じゃがいも 油 小麦粉	酢 コンソメ 塩	790	30.2	3.0
27月	赤魚のもろみ醤油焼き ごぼうサラダ(ごま風味ドレッシング) ひき肉と豆腐の煮込み	牛乳 豚肉 豆腐 赤魚	ごぼう 人参 キャベツ 白菜 長ねぎ	米 砂糖 でん粉	酢 しょうゆ 酒	768	33.2	2.2
28火	黒パン 小松菜メンチ 枝豆サラダ(柑橘風味ドレッシング) わらび野菜のABCスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	枝豆 キャベツ 人参 玉ねぎ トマト 小松菜	パン パン粉 じゃがいも 油 マカロニ 小麦粉	酢 こしょう 塩 コンソメ	851	30.3	3.7
29水	小江戸カレー ミートボール(3個) 香り漬け	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ きゅうり セロリ 人参 トマト 玉ねぎ ほうれん草	米 さつまいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖	塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ 一味唐辛子	851	28.8	3.0
30木	ホキの木の芽香る 甘酢あんかけ 蕨っ子スタミナ炒め 鍋物汁	牛乳 豚肉 豆腐 ホキ	人参 玉ねぎ もやし にら	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	酢 しょうゆ 塩 オイスターソース みそ	800	32.4	3.4

★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

822 29.8 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

