

# 令和4年 5月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい			調味料	えいようか			
			体をつくる もとなる食品	体のちようしを ととのえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g	
2月	はちみつパン	チキンスタ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 牛乳・とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト	パン 油 じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ	586	25.7	3.1	
6金	わかめごはん かしわもち	たらのおちやフライ ゆかりあえ すましじる	牛乳 牛乳 わかめ たら あずき とり肉 とうふ かまぼこ	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん	米 油 さとう	塩 うすくちしょうゆ	664	24.5	2.8	
9月	バターロール	さけフライ リボンマカロニサラダ(マヨネーズ) おだんごスープ	牛乳 牛乳 鮭 とり肉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン マヨネーズ じゃがいも 油 マカロニ パン粉	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	653	26.4	2.7	
10火		さばのスタミナやき ごぼうサラダ(たまねぎドレッシング) はっほうさい	牛乳 牛乳 さば いか えび ぶた肉	ほくさい にんじん キャベツ たけのこ しいたけ 玉ねぎ ごぼう	米 油 さとう でん粉 ごま油	す 塩 こしょう しょうゆ	657	27.3	1.7	
11水		とりのごまてりやき わふうサラダ(わふうドレッシング) かきたまじる	牛乳 牛乳 わかめ とり肉 たまご ぶた肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな	米 ごま でん粉 じゃがいも	す 塩 しょうゆ	645	25.8	2.5	
12木	パン	ポイルフランク こまつなサラダ(こみみおドレッシング) はるのクリームに	牛乳 牛乳 ベーコン ぶた肉 フランク スキムミルク	こまつな キャベツ とうもろこし アスパラ にんじん 玉ねぎ	パン 油 こむぎ粉 じゃがいも	す コンソメ 塩	665	26.7	3.0	
13金		チキンカレー オムレツ かおりづけ	牛乳 牛乳 とり肉 たまご	玉ねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	米 じゃがいも こむぎ粉 油	塩 コンソメ しょうゆ カレー粉 ケチャップ	636	22.6	2.7	
16月	子どもパン	ミートボール(2こ) キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) とうにゅうスープ	牛乳 牛乳 とり肉 とうにゅう	にんじん きゅうり とうもろこし かぼちゃ キャベツ しめじ 玉ねぎ	パン 油 こむぎ粉	す 塩 こしょう コンソメ	594	24.1	2.7	
17火		いわしのうめしょうゆに こんにゃくサラダ(かんきつふうみドレッシング) ひきなじる	牛乳 牛乳 いわし わかめ とり肉 油あげ	きゅうり にんじん だいこん キャベツ ごぼう	米 ごま	す しょうゆ 塩	612	26.0	2.8	
18水	A キムチチャーハン B トックスープ	かつおのごまふうみフライ リヤンパンソース (ちゅうかドレッシング)	牛乳 牛乳 かつお とり肉 たまご	にんじん きゅうり 玉ねぎ なら キムチ もやし しいたけ	米 麦油 ごま油 ごま はるさめ トック パン粉 こむぎ粉	す しょうゆ 塩 酒 こしょう	682 666	25.2 23.7	2.0 1.9	
19木	コッペパン	ピーマンのにくづめフライ コーンサラダ(イタリアンドレッシング) ポークビーンズ	牛乳 牛乳 ベーコン ぶた肉 だいず	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	パン 油 さとう じゃがいも	コンソメ 塩 す ケチャップ	646	26.8	2.7	
20金	A トックスープ B キムチチャーハン	わふうきんぴらつつみ きゅうりのサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 牛乳 とり肉 たまご	きゅうり キャベツ パプリカ もやし キムチ 玉ねぎ しいたけ なら	米 麦油 ごま油 トック ごま	しょうゆ 塩 こしょう す 酒	609 625	22.7 24.2	2.3 2.4	
23月	セサミパンズ	ハンバーグデミグラスソース えだまめサラダ(サウザンドレッシング) グリーンポターージュ りんごジュース	牛乳 牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しめじ えだまめ キャベツ にんじん グリーンピース	パン 油 こむぎ粉	ケチャップ す ソース コンソメ 塩 こしょう	681	23.2	2.8	
24火		むしぎょうざ(2こ) ホイコーロー わかめスープ	牛乳 牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	キャベツ たけのこ にんじん なら 長ねぎ ほうれんそう	米 油 さとう でん粉 ごま油	酒 トウバンジャン みそ 塩 こしょう テンメンジャン しょうゆ	631	25.5	2.2	
25水		さわらのゆあんやき あおなともやしのごまあえ(ごまふうみドレッシング) じゃがいものそぼろに	牛乳 牛乳 さわら ぶた肉	ほうれんそう もやし 玉ねぎ にんじん しいたけ	米 油 ごま さとう でん粉 じゃがいも	す 酒 塩 しょうゆ	630	25.6	2.0	
26木	じごなうどん	カレーうどん やさいかきあげ ひじきサラダ(わふうドレッシング)	牛乳 牛乳 ひじき ぶた肉 なた くわわかめ こんぶ	だいこん にんじん とうもろこし 長ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ	じごなうどん 油 さとう ごま でん粉	す 塩 しょうゆ カレー粉	696	22.6	3.3	
27金		ししゃもフライ(2ほん) もやしのサラダ(クリームドレッシング) とんじる	牛乳 牛乳 ししゃも ぶた肉 とうふ 油あげ	もやし きゅうり にんじん 長ねぎ ごぼう	米 油 じゃがいも パン粉	す みそ	668	25.3	2.5	
30月	ツイストあげパン(さとう)	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) やさいスープ	牛乳 牛乳 たまご ベーコン ぶた肉 チーズ	キャベツ きゅうり えだまめ 玉ねぎ にんじん とうもろこし	パン さとう 油 じゃがいも	す 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	647	23.1	2.6	
31火		にしんのしょうがに きりほしだいごんのナムル(ナムルドレッシング) みそマーボーどうふ	牛乳 牛乳 にしん ぶた肉 とうふ	きりほしだいごん にんじん ほうれんそう 長ねぎ 玉ねぎ	米 油 でん粉 ごま油	酒 みそ す トウバンジャン しょうゆ 塩	677	27.4	2.3	
★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。							へいきんえいようか	646	25.0	2.5
★給食センターで調理する混ぜご飯(きん)などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。										
≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小										

★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(はちじゅうはちや)」は、立春(りっしゅん)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(さやま)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(うじ)よ、味は狭山でとどめさす」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！

