

令和4年 9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		のみのもの	おもなざいりょうめい			えいようか			
				体をつくる もとなる食品	体のちよしを とどめる食品	エネルギーの もとなる食品	調味料	熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g
1 木		くろパン メンチカツ かおりづけ ABCスープ		牛乳 ぶた肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト	パン パン粉 油 じゃがいも こむぎ粉 マカロ	塩 こしょう コンソメ	615	23.7	2.6
2 金	A  B 	ぶたキムごはん じゃがいもの そばろに		牛乳 ぶた肉 とり肉	ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ 玉ねぎ はくさい	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 じゃがいも こむぎ粉 パン粉	す しょうゆ 塩 酒	672 643	23.4 23.5	2.4 2.3
5 月		ナン ぶどうゼリー		牛乳 豚肉 とり肉	えだまめ キャベツ にんじん セロリー 玉ねぎ にんじん トマト ごぼう ビーマン しいたけ	ナン パター じゃがいも パン粉 こむぎ粉 さとう	す コンソメ ケチャップ しょうゆ	637	25.5	3.2
6 火		ホキのピリットジャン コーンサラダ(たまねぎドレッシング) すったてふうみそしる		牛乳 とり肉 ホキ とうふ	とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ 長ねぎ だいこん こまつな	米 油 さとう でん粉 ごま	す しょうゆ みそ トウバンジャン	641	26.1	2.8
7 水	A  B 	じゃがいもの そばろに ぶたキムごはん		牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	きゅうり キャベツ ごぼう パプリカ 玉ねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ はくさい	米 じゃがいも 油 麦 さとう でん粉 ごま油	す しょうゆ 酒 塩	633 662	23.5 23.4	2.4 2.5
8 木		じごなうどん にくなんぼうどん あじのさんがやき コールスローサラダ(かんきつふうみドレッシング)		牛乳 ぶた肉 めじ	にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ	地粉うどん さとう	酒 しょうゆ 塩 す みそ	628	27.8	3.5
9 金		さばのみそに ごしきあえ(わふうドレッシング) おつきみじる		牛乳 わかめ とり肉 かまぼこ さば	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし だいこん 長ねぎ	米 さとう しらたまだんご	す うすくちしょうゆ 塩 酒 みそ	665	23.8	2.3
12 月		ツイストパン クリスマスチキン おやこまめサラダ(イタリアンドレッシング) ワンタンスープ		牛乳 だいず とり肉	えだまめ キャベツ もやし にんじん きゅうり ほうれんそう 長ねぎ	パン 油 ワンタンの皮 こむぎ粉	す コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	658	26.1	3.0
13 火		いわしのみぞれに リャンパンサンスー(ちゅうかドレッシング) ちゅうかふうたまごスープ		牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ たまご いわし	にんじん きゅうり 長ねぎ だいこん	米 はるさめ 油 でん粉 ごま油	す しょうゆ 塩 こしょう	628	24.7	2.7
14 水		ぶたにくのカレーしょうがやき マカロニサラダ(マヨネーズ) ざくざくじる		牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり にんじん だいこん 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 こしょう カレー粉 みりん	645	26.9	2.4
15 木		フラワーロール チキンステーキマスタートソース フレンチサラダ(フレンチドレッシング) ハヤシビーンズに		たまご ぶた肉 だいず とり肉	キャベツ きゅうり みかん セロリー にんじん 玉ねぎ グリルステーキ	パン マカロニ 油 さとう こむぎ粉	す ケチャップ 塩 こしょう ソース コンソメ	664	26.7	3.1
16 金	A  B 	あきのかおり くりごはん つくねだんごじる		牛乳 とり肉 わかめ とうふ ホッケ ぶた肉	ほうれんそう もやし にんじん しめじ 長ねぎ	油 米 こむぎ粉 くり パン粉 麦 さつまいも	す 塩 酒 しょうゆ うすくちしょうゆ	637 632	22.7 26.4	1.8 2.1
20 火		やきにくどん あつやきたまご ゆかりあえ		牛乳 たまご ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ いら	米 さとう 油 ごま ごま油	塩 しょうゆ こしょう 酒 トウバンジャン	622	27.5	2.2
21 水	A  B 	つくねだんごじる あきのかおり くりごはん		牛乳 わかめ とうふ さば とり肉 ぶた肉	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん 長ねぎ しめじ	油 米 麦 くり でん粉 さつまいも	す 塩 酒 しょうゆ うすくちしょうゆ	692 697	26.2 22.5	2.1 1.8
22 木		スガールメロ ハンバーグデミグラスソース もやしのサラダ(クリームドレッシング) ペーザンヌスープ		牛乳 ぶた肉 バー入りウインナー とり肉	玉ねぎ しめじ かぶ キャベツ きゅうり にんじん もやし	パン 油 じゃがいも	す ケチャップ 塩 ソース しょうゆ こしょう コンソメ	680	23.2	2.9
26 月		コッペパン たごナゲット(2こ) ごぼうサラダ(たまねぎドレッシング) かぼちゃとうにゅうクリームスープ		牛乳 ぶた肉 豆乳 たこ たら いか	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	パン 油 バター こむぎ粉	す こしょう 塩 コンソメ	603	25.0	2.5
27 火		にしんのしょうがに だいコーンサラダ(コーンクリームドレッシング) たべるスタミナスープ		牛乳 ぶた肉 とうふ にしん	だいこん きゅうり とうもろこし もやし 玉ねぎ にんじん いら	米 油 さとう ごま油	す トウバンジャン みそ 酒 塩 みりん しょうゆ	639	26.0	2.3
28 水		むしぎょうざ(2こ) こんにゃくサラダ(ナムルドレッシング) ジャーチャンどうふ		牛乳 わかめ ぶた肉 あつあげ とり肉	きゅうり にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ビーマン キャベツ いら なし	米 油 さとう でん粉 ごま油 こむぎ粉	す トウバンジャン みそ しょうゆ オイスターソース	658	23.9	2.3
29 木		マールしよくパン (コア) 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にこみ		牛乳 とり肉 ぶた肉	とうもろこし きゅうり えだまめ パプリカ キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト グリーンピース プロッコリー	パン 油 パター さつまいも さとう	す しょうゆ ケチャップ コンソメ 塩 カレー粉	659	22.7	2.4
30 金		とりのてりやき かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング) とんじる		牛乳 かいそう ぶた肉 とうふ 油あげ とり肉	だいこん にんじん とうもろこし ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも さとう	す みそ しょうゆ	633	26.3	2.9
★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。 ★給食センターで調理する混ぜご飯(🍚)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。								へいきんえいようか		
≪ 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

