

令和4年 11月 小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	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 もとななる食品	体のちようしを ととのえる もとななる食品	エネルギーの もとななる食品	調味料	熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 10%;">  </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <h2>こんだてめい</h2> </div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> <div style="width: 10%;"></div> </div>												
1 火		にくだんごのもちごめむし(2こ) はくさいのゆづつけもの ぶたにくとじゃがいものふくめに	牛乳 ぶた肉 とり肉	はくさい きゅうり にんじん 玉ねぎ	米 じゃがいも 油 さとう もち米 パン粉	塩 しょうゆ うすくちしょうゆ 酒 コンソメ みりん	670	25.7	2.0			
2 水		とんかつ こうはくごまあえ ◎ちからもりもりあったかスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	もやし にんじん だいこん はくさい とうもろこし 長ねぎ	米 さとう ごま 油 さつまいも さといも パン粉	塩 しょうゆ こしょう	684	24.1	2.3			
4 金		にしんのこんぶに だいこんサラダ ◎豚(とん)でけんちんじる	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ にしん こんぶ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ だいこん ごぼう	米 さといも ごま油 さとう	す しょうゆ 塩	611	24.0	2.3			
7 月	7日(月)は、振替休業日のため給食はありません。											
8 火		◎ぎゅうカルピックパ あじフリッター(2こ) リヤパンサンサー	牛乳 牛肉 とうふ あじ	にんじん きゅうり 玉ねぎ だいこん しいたけ 長ねぎ	米 油 でん粉 はるさめ ごま油 こむぎ粉 米粉	す しょうゆ 塩 コチュジャン	686	22.5	2.4			
9 水	A  B 	しゃくしなチャーハン こまいフライ あおなともやしのナムル	牛乳 ぶた肉 ベーコン 油あげ こまい(魚)	ほうれんそう もやし しゃくしな 長ねぎ しいたけ にんじん	油 米 麦 ごま油 こむぎ粉 すいとん パン粉 じゃがいも	す 酒 塩 しょうゆ	673	23.0	2.0			
10 木		ハンバーグバーベキューソース フレンチサラダ さつまいもホクホクシチュー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ぶた肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん しめじ	パン 油 さとう こむぎ粉 さつまいも	ケチャップ ワイン ソース しょうゆ す 塩 こしょう コンソメ	659	24.0	3.0			
11 金	A  B 	つみっこ わふうきんびらつみ やさいのにんにくしょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 油あげ ベーコン とり肉 とうふ	キャベツ こまつな にんじん しいたけ 長ねぎ しゃくしな ごぼう	ごま油 米 麦 じゃがいも すいとん ごま	塩 しょうゆ 酒	656	24.5	2.6			
15 火		いわしのしょうがりに ゆかりあえ のらぼうないり さわにわん	牛乳 ぶた肉 いわし	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん ごぼう しいたけ だいこん のらぼうな	米 さとう	塩 しょうゆ こしょう	613	23.9	2.5			
16 水		ハヤンライス さつまいものスペインふうオムレツ ピリからあえ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	きゅうり だいこん 玉ねぎ にんじん りんご ほうれんそう	米 ごま油 じゃがいも 油 こむぎ粉 さとう さつまいも	塩 キムチのもと しょうゆ ソース こしょう コンソメ ケチャップ	680	22.7	2.8			
17 木		あじのこうそうやき コーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 あじ チーズ	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん もやし 長ねぎ ほうれんそう	パン 油 さとう ごま パン粉 ワンタンのかわ	す しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	664	27.5	3.0			
18 金	A  B 	◎たつぷりきのこの たきこみごはん さいのくにもどしる とりのごまてりやき おやこまめサラダ	牛乳 だいず とり肉 油あげ ぶた肉 とうふ	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ しめじ まいたけ 長ねぎ こまつな	米 麦 油 さといも ごま パン粉	みりん しょうゆ 塩 す みそ うすくちしょうゆ	654	27.1	2.1			
21 月		カレーフランク あきのクリームに	牛乳 ベーコン ぶた肉 フランク スキムミルク	みかん にんじん 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	パン 油 さつまいも こむぎ粉	塩 コンソメ	681	24.2	2.5			
22 火	A  B 	さいのくにもどしる さけのわふうフライ あおなのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ 油あげ 鮭	ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ こまつな しいたけ しめじ まいたけ	油 米 麦 さといも パン粉 こむぎ粉	す みそ 塩 うすくちしょうゆ みりん 酒	613	25.0	2.4			
24 木		◎おさしのにくじゅうどん さいたまにんじんいりしょうまい(2こ) きゅうりのごましょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 油あげ すけそうだら	きゅうり にんじん だいこん しめじ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	地粉うどん ごま油 ごま さとう こむぎ粉	塩 しょうゆ 酒 みりん	660	23.6	3.5			
25 金		さばのからみやき ごしきあえ まゆたまじる	牛乳 わかめ とり肉 さば	きゅうり もやし 長ねぎ にんじん とうもろこし だいこん こまつな	米 油 さとう 白玉団子	す 塩 こしょう みそ しょうゆ トウパンジャン	690	25.7	2.5			
28 月		とりのレモンガーリックやき コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト	パン 油 さとう マカロニ じゃがいも	す こしょう 塩 コンソメ	638	25.1	3.1			
29 火		ぶたにくのわらびしょうがやき ごぼうサラダ わらびをたべるスープ	りんご ぶた肉 とうふ	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ にんじん キャベツ だいこん はくさい	米 油 ごま油	塩 しょうゆ みそ しょうゆ 酒 こしょう す トウパンジャン	582	22.8	2.3			
30 水		ぶたにくのそぼろどん ゼリーフライ かいそうサラダ	牛乳 かいそう ぶた肉 おから	だいこん にんじん とうもろこし しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 油 パン粉 さとう こむぎ粉 ごま じゃがいも	ソース しょうゆ す コンソメ みりん しょうゆ	661	22.7	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		653	24.4	2.5	
★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。												
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ≪ 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 </div>												

★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♪

