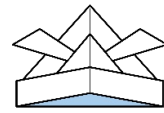


# 令和5年 5月 中学校給食献立予定表



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                   | 主に体の調子を整える  | 主にエネルギーになる                     | 調味料                                | 熱量 kcal | たん白質 g | 塩分 g |
|       |  |            | 1群:たんぱく質<br>2群:無機質(カルシウム)    | 3群:ビタミンA(カロテン)<br>4群:ビタミンC                        | 5群:炭水化物<br>6群:脂質               |                                    |         |        |      |
| 1月    | 茶飯<br>ホキのお茶フライ<br>春雨サラダ<br>すまし汁                                | 牛乳         | 牛乳 ホキ<br>かまぼこ 豆腐<br>油揚げ      | 人参 もやし<br>きゅうり 小松菜<br>とうもろこし 長ねぎ                  | 米 パン粉 油<br>小麦粉 ごま油<br>春雨 砂糖 ごま | 酢 酒 しょうゆ<br>塩 洋辛子<br>うすくちしょうゆ      | 769     | 27.9   | 4.3  |
| 2火    | 黒パン<br>鶏のレモンガーリック焼き<br>だいこんサラダ<br>具だくさんミルクスープ                  | 牛乳         | 牛乳 鶏肉<br>豚肉                  | 大根 きゅうり<br>とうもろこし 玉ねぎ<br>人参 ほうれん草                 | パン 油<br>砂糖 小麦粉<br>じゃがいも        | 酢 こしょう<br>塩 コンソメ                   | 785     | 29.7   | 3.2  |
| 8月    | いわし入りメンチカツ<br>ゆかり和え<br>つくね団子汁                                  | 牛乳         | 牛乳 いわし<br>鶏肉 豚肉<br>わかめ 豆腐    | 玉ねぎ キャベツ<br>人参 きゅうり<br>長ねぎ                        | 米 パン粉<br>油                     | 塩 うすくちしょうゆ                         | 789     | 27.4   | 2.1  |
| 9火    | フラワーロール<br>ハムチーズピカタ<br>小松菜サラダ<br>ポークビーンズ                       | いちご<br>ミルク | ハム チーズ<br>卵 ベーコン<br>豚肉 大豆    | 小松菜 キャベツ<br>とうもろこし 人参<br>玉ねぎ                      | パン 油<br>砂糖<br>じゃがいも            | 酢 こしょう<br>塩 コンソメ<br>ケチャップ          | 816     | 30.8   | 3.5  |
| 10水   | にしんの照り焼き<br>海藻サラダ<br>肉豆腐                                       | 牛乳         | 牛乳 にしん<br>海藻 豚肉<br>豆腐        | 大根 とうもろこし<br>人参 白菜<br>長ねぎ しいたけ                    | 砂糖 ごま<br>油 米                   | 酢 しょうゆ<br>酒 一味唐辛子                  | 803     | 31.9   | 3.3  |
| 11木   | 和風炒り豆腐包み<br>回鍋肉<br>春雨スープ                                       | 牛乳         | 牛乳 豆腐<br>鶏肉 豚肉               | 玉ねぎ 人参 白菜<br>たけのこ キャベツ<br>もやし 長ねぎ<br>にら ほうれん草     | 米 油 砂糖<br>でん粉 ごま油<br>春雨        | 酒 みそ こしょう<br>豆板醤 しょうゆ<br>テンメシジャン 塩 | 803     | 33.3   | 2.6  |
| 12金   | ツイストパン<br>豚カツ<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ                            | 牛乳         | 牛乳 豚肉<br>卵 ベーコン              | キャベツ 人参<br>玉ねぎ もやし                                | パン 油 パン粉<br>砂糖 小麦粉<br>じゃがいも    | 酢 こしょう<br>塩 コンソメ<br>しょうゆ           | 832     | 31.7   | 3.1  |
| 15月   | いわしのガーリック竜田揚げ<br>和風サラダ<br>おかずになるみそ汁                            | 牛乳         | 牛乳 いわし<br>わかめ 豚肉<br>油揚げ      | キャベツ 人参<br>白菜 しめじ<br>長ねぎ                          | 米 でん粉<br>油 さつまいも               | 酢 しょうゆ<br>みそ                       | 801     | 29.9   | 2.4  |
| 16火   | はちみつパン<br>チキンハーブステーキ<br>香り漬け<br>ハヤシビーンズ煮                       | 牛乳         | 牛乳 鶏肉<br>豚肉 大豆               | キャベツ きゅうり<br>人参 玉ねぎ トマト<br>マッシュルーム グリンピース         | パン マカロニ<br>油 砂糖<br>小麦粉         | 塩 コンソメ<br>こしょう ソース<br>ケチャップ        | 792     | 34.1   | 3.6  |
| 17水   | 焼肉ごはん<br>小籠包(3個)<br>もやしのサラダ                                    | 牛乳         | 牛乳 豚肉<br>鶏肉                  | 人参 長ねぎ<br>玉ねぎ もやし<br>きゅうり                         | 米 麦 油<br>砂糖 ごま油<br>小麦粉 パン粉     | 塩 こしょう<br>酒 酢 しょうゆ<br>コチュジャン       | 840     | 27.9   | 2.2  |
| 18木   | モウカザメの生姜醤油フライ<br>きゅうりのサラダ<br>沢煮椀                               | 牛乳         | 牛乳 モウカザメ<br>豚肉               | きゅうり キャベツ 人参<br>パプリカ たけのこ<br>ごぼう しいたけ<br>太極 ほうれん草 | 米 パン粉<br>小麦粉 油<br>砂糖           | 酢 しょうゆ<br>酒 こしょう<br>塩              | 816     | 27.9   | 2.6  |
| 19金   | コッペパン<br>チヨリソー(2本)<br>フレンチサラダ<br>グリーンポタージュ                     | 牛乳         | 牛乳 チヨリソー<br>鶏肉 ベーコン<br>生クリーム | キャベツ きゅうり<br>みかん 玉ねぎ<br>グリンピース                    | パン 油<br>小麦粉                    | 酢 こしょう<br>塩 コンソメ                   | 849     | 30.6   | 3.6  |
| 22月   | こまいフライ<br>ごぼうサラダ(和風ドレッシング)<br>食べるスープ                           | 牛乳         | 牛乳 こまい(魚)<br>豚肉 豆腐           | ごぼう 人参<br>キャベツ もやし<br>玉ねぎ 小松菜                     | 米 パン粉<br>油 小麦粉<br>ごま油          | 酢 豆板醤<br>みそ 酒 塩<br>みりん しょうゆ        | 778     | 30.1   | 2.2  |
| 23火   | ホット中華麺<br>塩ラーメン<br>蒸し餃子(3個)<br>枝豆サラダ(クリームドレッシング)               | 牛乳         | 牛乳 鶏肉<br>わかめ 豚肉              | キャブ 玉ねぎ 長ねぎ<br>枝豆 人参 もやし<br>とうもろこし ちんげんさい<br>しいたけ | 中華麺 油<br>小麦粉 ごま<br>ごま油         | 酢 こしょう<br>酒 しょうゆ<br>塩              | 802     | 31.0   | 3.6  |
| 24水   | さばのみそ煮<br>こんにやくサラダ(玉ねぎドレッシング)<br>すいとん汁                         | 牛乳         | 牛乳 さば<br>わかめ 豚肉              | きゅうり 人参<br>しいたけ 大根<br>長ねぎ ほうれん草                   | 米 砂糖<br>すいとん                   | 酢 みそ<br>塩 しょうゆ                     | 824     | 28.3   | 2.9  |
| 25木   | ポークカレー<br>チキンピカタ<br>切干大根サラダ(ナムルドレッシング)                         | 牛乳         | 牛乳 鶏肉<br>卵 チーズ<br>豚肉         | 切干大根 きゅうり<br>人参 セロリー<br>玉ねぎ トマト                   | 米 ごま 油<br>じゃがいも<br>小麦粉 パン粉     | 酢 コンソメ<br>塩 一味唐辛子<br>しょうゆ ケチャップ    | 833     | 30.5   | 3.5  |
| 26金   | バターロール<br>ミートボール(3個)<br>コーンサラダ(ごまドレッシング)<br>ミネストラスープ           | 牛乳         | 牛乳 鶏肉<br>豚肉 ベーコン             | 玉ねぎ とうもろこし<br>キャベツ 長ねぎ きゅうり<br>人参 セロリー トマト        | パン パン粉<br>じゃがいも<br>マカロニ        | 酢 こしょう<br>塩 コンソメ<br>しょうゆ           | 852     | 30.1   | 4.1  |
| 29月   | 豚肉のそぼろ丼<br>野菜コロッケ<br>親子豆サラダ(柑橘風味ドレッシング)                        | 牛乳         | 牛乳 大豆<br>豚肉                  | 人参 とうもろこし<br>枝豆 キャベツ 玉ねぎ<br>たけのこ きゅうり<br>しいたけ     | 米 じゃがいも<br>小麦粉 パン粉<br>油 砂糖     | 酢 コンソメ<br>みりん しょうゆ                 | 835     | 28.8   | 2.3  |
| 30火   | 子どもパン<br>ハンバーグ オニオンガーリックソース<br>グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)<br>ワンタンスープ | 牛乳         | 牛乳 鶏肉<br>豚肉                  | 玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり アスパラ<br>人参 もやし<br>長ねぎ ほうれん草      | パン 油<br>砂糖 でん粉<br>ワンタンの皮       | 酢 しょうゆ<br>塩 コンソメ<br>こしょう           | 778     | 30.9   | 3.9  |
| 31水   | かしわ飯<br>まぐろカツ<br>マカロニサラダ(マヨネーズ)                                | 牛乳         | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ まぐろ             | ごぼう 人参<br>玉ねぎ キャベツ<br>きゅうり                        | 米 麦 油<br>パン粉 小麦粉<br>マカロニ マヨネーズ | 酒 しょうゆ<br>塩                        | 825     | 31.7   | 1.9  |
| 平均栄養価 |  |            |                              |   |                                |                                    | 811     | 30.2   | 3.0  |

★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

