

令和5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。今日は、埼玉県でよくとれる食材を使った献立や郷土料理をとりました。

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木	 白身魚の木の芽香の味噌だれ 和風サラダ(和風ドレッシング) つみっこ	 牛乳	1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム) 牛乳 メルルーサ わかめ 豚肉 油揚げ	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC キャベツ 人参 しいたけ 大根 長ねぎ 木の芽	5群:炭水化物 6群:脂質 米 油 砂糖 でん粉 すいと ん	みそ しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	820	29.6	3.1
2金	 はちみつパン 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ(ササンドレッシング) ABCスープ	 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト	パン じゃがいも マカロニ	酢 塩 こしょう コンソメ	772	28.2	3.7
5月	 いかの竜田揚げ 涼拌三絲(中華ドレッシング) 彩の国みそ汁	 牛乳	牛乳 いか 豚肉 豆腐	人参 きゅうり 長ねぎ 小松菜	米 油 春雨 里芋	酢 みそ	768	28.2	2.7
6火	 バターロール あじフライ 茎わかめのサラダ(玉ねぎドレッシング) 武蔵野シチュー	 牛乳	牛乳 茎わかめ 鶏肉 牛乳 スキムミルク	きゅうり もやし 人参 玉ねぎ ブロッコリー	パン 油 さつまいも 小麦粉	酢 コンソメ 塩 こしょう	852	27.9	3.2
7水	 小江戸カレー ポイルウィンナー(2本) ごぼうサラダ(イタリアンドレッシング)	 牛乳	牛乳 豚肉 レバー入りウィンナー	セロリ 人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト ごぼう キャベツ	米 さつまいも 油 小麦粉	コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ 一味唐辛子 酢	877	30.7	2.9
8日(木)・9日(金)は、二市大会のため給食はありません。									
12月	 さばの竜田揚げ 蕨っ子スタミナ炒め 鯖物汁	 牛乳	牛乳 さば 豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ もやし いら	油 ごま油	塩 しょうゆ オイスターソース みそ	893	32.1	3.0
13火	 ツイストキャラメル 揚げパン つくねバーグ 青菜としめじのサラダ(香味塩ドレッシング) ソパ・デ・アホ【スペイン風スープ】	 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ	パン 油	酢 コンソメ 塩 こしょう	772	27.9	3.8
14水	 かつめし ホッケのフライ 枝豆サラダ(中華ドレッシング)	 牛乳	牛乳 高野豆腐 油揚げ ホッケ 卵 全粉乳 昆布	人参 ごぼう しいたけ 枝豆 キャベツ かんぴょう	米 麦 油 砂糖 小麦粉	酒 塩 しょうゆ 酢	800	28.0	2.1
15木	 豚キムチ炒め だいこんサラダ(玉ねぎドレッシング) 中華風卵スープ	 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	人参 筍 もやし キャベツ いら キムチ 大根 とうもろこし きゅうり 長ねぎ	米 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	しょうゆ 酒 みそ コンソメ 酢 塩 こしょう	770	30.3	2.9
16金	 こどもパン ハンバーグデミグラスソース きゅうりのサラダ(柑橘ドレッシング) コンソメスープ	 牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ パプリカ	パン 油 じゃがいも マカロニ	ケチャップ ソース デミグラスソース 酢 塩 こしょう コンソメ	778	30.1	3.9
19月	 ねぎみそ包子(3個) 香り漬け 食べるスープ	 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 人参 小松菜	油 小麦粉 ごま油 パン粉	みそ 塩 酒 豆板醤 みりん しょうゆ 塩	784	31.5	2.8
20火	 地粉うどん カレーうどん セリーフライ カラフルサラダ(和風ドレッシング)	 牛乳	牛乳 豚肉 竹輪 おから	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ とうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ	地粉うどん 小麦粉 でん粉 じゃがいも 油	カレー粉 しょうゆ 塩 ソース 酢	814	27.9	4.1
21水	 のらぼう菜春巻き 切干大根サラダ(ナムルドレッシング) 四川豆腐	 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ のらぼう菜 切干大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ 筍 しいたけ	油 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油	酢 しょうゆ 一味唐辛子	822	27.9	2.7
22木	 みそチキンカツ ゆかりあえ まゆたま汁	 牛乳	牛乳 鶏肉 竹輪	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 白玉団子	塩 しょうゆ みそ	838	29.5	2.4
23金	 ライスボール あじの香草焼き キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) パンキンポターージュ	 牛乳	牛乳 あじ チーズ ベーコン 鶏肉 スキムミルク	人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ	パン パン粉 油 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ	759	30.3	3.4
26月	 ほうれん草餃子(3個) もやしのサラダ(香味塩ドレッシング) 韓国風肉じゃが	 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ ほうれん草 もやし きゅうり 人参 玉ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ 酒 コチュジャン	868	29.5	2.5
27火	 黒パン ミートボール(3個) マカロニサラダ(マヨネーズ) わらび野菜のスープ	 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし	パン パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう しょうゆ	827	30.1	3.5
28水	 しゃくし菜チャーハン 太刀魚フライ 親子豆サラダ(しょうゆクリームドレッシング)	 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 太刀魚 大豆	しゃくし菜 長ねぎ 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり	米 麦 ごま油 油 パン粉 小麦粉	酒 しょうゆ 酢	875	28.0	2.0
29木	 いわしのみぞれ煮 小松菜サラダ(ごまドレッシング) 呉汁	 牛乳	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ 大豆	小松菜 キャベツ とうもろこし 人参 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	しょうゆ 酢 みそ	773	31.2	2.9
30金	 食パン オムレツ フレンチサラダ(フレンチドレッシング) ミートボールのスパイスシート煮込み	 牛乳	牛乳 卵 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり みかん 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	パン 砂糖 油	酢 しょうゆ ケチャップ コンソメ カレー粉 塩	770	31.2	3.1
平均栄養価							812	29.5	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るわけではありません。

★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

