

令和5年7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			調味料	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		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g	
3月	ささみカツ 白菜とコーンのサラダ(玉ねぎドレッシング) 五目スープ	牛乳	1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム) 牛乳 鶏肉 豚肉	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC 白菜 とうもろこし 人参 しいたけ 長ねぎ	5群:炭水化物 6群:脂質 米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油	酢 しょうゆ 塩	778	28.4	2.4	
4火	ツイストパン アンサンブルエッグ 三色サラダ(ごまドレッシング) ニョッキの豆乳スープ	牛乳	牛乳 卵 鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン	人参 キヤベツ エリンギ パセリ とうもろこし 玉ねぎ	パン ごま ポテトニョッキ 小麦粉 油	コンソメ 塩 こしょう 酢	803	27.9	3.2	
5水	さば焼焼き ゆかり和え 豆腐と青梗菜のスープ	牛乳	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 筍 きくらげ チンゲンサイ	米 でん粉 ごま油	塩 しょうゆ こしょう	760	28.3	2.0	
6木	星のメンチカツ 天の川サラダ(イタリアンドレッシング) けんちん汁	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ とうもろこし ごぼう 人参 長ねぎ ほうれん草 大根	米 パン粉 小麦粉 マカロニ 油	酢 しょうゆ 塩	850	29.7	2.6	
7金	はちみつパン ミートボール(3個) 枝豆サラダ(中華ドレッシング) キャロットポターージュ	牛乳	牛乳 鶏肉	玉ねぎ キヤベツ 人参 枝豆	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 油	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 コンソメ	760	28.0	3.6	
10月	マーボーなす 蒸ししゅうまい(2個) フルーツカクテル	牛乳	牛乳 豚肉	玉ねぎ なす 長ねぎ みかん 黄桃 パイン 人参	米 でん粉 砂糖 油 ごま油	みそ 酒 塩 しょうゆ 豆板醤	881	28.2	1.4	
11火	ホット中華麺 みそラーメン 春巻き こんにゃくサラダ(香味塩ドレッシング)	牛乳	牛乳 わかめ なると 豚肉	筍 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし もやし チンゲンサイ 長ねぎ	中華麺 ごま 小麦粉 ごま油 油	塩 こしょう 豆板醤 みそ 酢	835	28.9	4.1	
12水	昆布ご飯 肉団子のもち米蒸し(3個) 青菜としめじのサラダ(玉ねぎドレッシング)	牛乳	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 豚肉	人参 筍 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	米 もち米 パン粉 ごま 麦 油	塩 酒 酢 うすくちしょうゆ	749	28.6	2.9	
13木	バターロール 鶏のごま照り焼き ほうれんそうのサラダ(フレンチドレッシング) ポトフ	牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナー	ほうれん草 パプリカ とうもろこし 人参 キャベツ しめじ	パン パン粉 ごま マーガリン じゃがいも	酢 コンソメ 塩 こしょう	748	28.3	3.3	
14金	魚すり身カツ きゅうりのサラダ(ナムルドレッシング) 韓国風トックスープ	牛乳	牛乳 タラ しらす 豚肉	もやし なら きゅうり キャベツ パプリカ キムチ	米 パン粉 ごま 小麦粉 ごま油 油 トック	酢 みそ しょうゆ こしょう	810	27.9	2.7	
18火	夏野菜カレー 白身魚カリカリフライ 香り漬け	コーヒ ミルク	牛乳 豚肉 ホキ	人参 玉ねぎ トマト ピーマン セロリー キャベツ きゅうり なす	米 じゃがいも バター 小麦粉 油 米粉	コンソメ 塩 ケチャップ しょうゆ 一味唐辛子	899	27.9	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るわけではありません。							平均栄養価	806	28.4	2.8

★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！



夏には、夏野菜！

夏の野菜は抗酸化作用の高いものが多く、活性酸素に働きかけ、身体の健康を守ってくれます。現在、野菜摂取目標量は350gです。(健康日本21:厚生労働省より)
夏野菜を取り入れながら、暑い夏を健康に乗り切りましょう！



【野菜の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方】

① 野菜を三食平均的にわけてとろう

② 煮て、かさを減らして食べよう

煮るとたっぷり食べられる！

③ 緑黄色野菜は油で炒めて吸収率を高めよう

ビタミンAの吸収が良い

④ 煮汁ごと食べられるスープは栄養満点♪

栄養がとけている

18日(火)の夏野菜カレー

蕨市内の生産者の方のなす、ピーマン、玉ねぎ、じゃがいもを使う予定です。栄養たっぷりです。感謝の気持ちをもっていただきましょう！！

