



令和5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	おもなざいりようめい			えいようか						
				体をつくるもとになる食品	体のちようしをとのえるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	調味料	熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g			
1金		やさいたつぷりキーマカレー ミートボール(2こ) かおりづけ		牛乳 ぶた肉 とり肉	セロリー 玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ ピーマン トマト キャベツ きゅうり	米 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	コンソメ しょうゆ ケチャップ 塩	662	23.1	2.7			
4月		ピーマンにくづめフライ きゅうりのサラダ(サウザンドレッシング) ミネストラスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	ピーマン 玉ねぎ きゅうり キャベツ ハブリカ セロリー にんじん 長ねぎ	パン 小麦粉 油 じゃがいも マカロニ	す トマトビュール 塩 こしょう コンソメ	620	22.9	2.8			
5火		いかとやさいのチヂミ にらともやしのナムル(ナムルドレッシング) ジャージャー豆腐		牛乳 いか たこ ぶた肉 あつあげ	キャベツ にら もやし にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ しいたけ	米 こむぎ粉 油 さとう でん粉 ごま油	す トウバンジャン みそ しょうゆ オイスターソース	668	23.1	2.4			
6水	A ジューシー B にくどうふ	あじフライ あおなのサラダ (ちゅうかドレッシング)		牛乳 あじ ぶた肉 さつまあげ こんぶ とうふ	ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ はくさい しいたけ	パン粉 こむぎ粉 油 米 麦 さとう	す みりん しょうゆ 塩 酒 いちみとうがらし	649 644	23.1 26.7	2.2 2.3			
7木		スクールメロン ほうれんそうオムレツ キャロットサラダ(フレンチドレッシング) ポトフ		牛乳 たまご ウインナー	ほうれんそう にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ しめじ	パン じゃがいも	す コンソメ 塩 こしょう	689	23.7	2.7			
8金	A にくどうふ B ジューシー	こまひフライ えだまめサラダ (かんきつドレッシング)		牛乳 こまひ(魚) ぶた肉 とうふ さつまあげ こんぶ	えだまめ キャベツ にんじん はくさい 長ねぎ しいたけ	パン粉 こむぎ粉 油 米 さとう 麦	す 酒 しょうゆ いちみとうがらし みりん 塩	640 645	26.1 22.5	2.0 1.9			
11月		じごなうどん にくなんぼんうどん やさいかきあげ こんにやくサラダ(わふうドレッシング)		牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 玉ねぎ しゆんぎく きゅうり	じごなうどん さとう こむぎ粉 油	酒 塩 しょうゆ す	665	22.9	3.4			
12火		あじのさんがやき ごぼうサラダ(こうみじおドレッシング) たべるスープ		牛乳 あじ ぶた肉 とうふ	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ もやし こまつな	米 小麦粉 油 ごま油	みそ しょうゆ す トウバンジャン 酒 みりん 塩	631	26.4	2.4			
13水		とりにくのみそに もやしのサラダ(たまねぎドレッシング) さわにわん		牛乳 とり肉 ぶた肉	もやし きゅうり にんじん たけのこ ごぼう しいたけ だいこん ほうれんそう	米 さとう	みそ しょうゆ す 塩 こしょう	619	24.4	2.1			
14木		ソフトフランス ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ(イタリアンドレッシング) ABCスープ		牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん トマト	パン 油 じゃがいも マカロニ	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 塩 こしょう コンソメ	586	23.5	3.4			
15金	A あきのかおりくりごはん なし(梨) B にくだんごとうがんの スープ	モウカザメのたつたあげ ゆかりあえ		牛乳 モウカザメ とり肉 ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん しめじ くり なし とうがん 玉ねぎ	でん粉 油 米 麦 さつまいも パン粉	しょうゆ 塩 酒 コンソメ	636 596	22.9 24.2	1.6 1.7			
19火		やさいのごまみそいため だいこんサラダ(ちゅうかドレッシング) ちゅうかふうたまごスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ たまご	にんじん もやし 長ねぎ キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり	米 油 さとう ごま でん粉 ごま油	しょうゆ みそ コンソメ す 塩 こしょう	608	24.2	2.7			
20水	A にくだんごとうがんの スープ B あきのかおりくりごはん なし(梨)	いかフライ カラフルサラダ (わふうドレッシング)		牛乳 いか とり肉	とうもろこし きゅうり えだまめ ハブリカ なし キャベツ 玉ねぎ にんじん とうがん しめじ くり	パン粉 こむぎ粉 油 米 麦 さつまいも	す 塩 コンソメ しょうゆ 酒	626 666	24.8 23.5	1.9 1.8			
21木		バターロール チキンのチーズのせ コーンサラダ(フレンチドレッシング) ポークビーンズ		とり肉 チーズ ベーコン ぶた肉 だいず	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも 油 さとう	す コンソメ 塩 ケチャップ	656	23.8	2.7			
22金		さばのカレーたつた わふうサラダ(かんきつドレッシング) さつまじる		牛乳 さば わかめ とり肉 とうふ	キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ	米 でん粉 油 さつまいも	しょうゆ カレー粉 す みそ	658	25.1	2.3			
25月		セサミバーンズ やさいコロッケ ほうれんそうのサラダ(イタリアンドレッシング) かぼちゃとうにゅうスープ		牛乳 ぶた肉 豆乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし クリビーンズ ほうれんそう ハブリカ かぼちゃ	パン じゃがいも パン粉 こむぎ粉 油 バター ごま	す 塩 こしょう コンソメ	627	22.6	2.6			
26火		やきにくどん さんしよくサラダ(たまねぎドレッシング) はるさめスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら キャベツ とうもろこし もやし はくさい ほうれんそう	米 さとう 油 ごま ごま油 はるさめ	しょうゆ 酒 塩 こしょう す コチジャン こしょう	591	22.6	2.6			
27水		れんこんとえびのよせあげ だいこんサラダ(ちゅうかドレッシング) じゃがいものそぼろに		牛乳 えび たら ぶた肉	れんこん 玉ねぎ きりぼしだいこん キャベツ しいたけ にんじん	米 小麦粉 でん粉 こむぎ粉 油 じゃがいも さとう	す 酒 塩 しょうゆ	663	23.1	2.3			
28木		くるパン とりにくのトマトに マカロニサラダ(マヨネーズ) やさいスープ		牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	塩 トマトソース コンソメ こしょう しょうゆ	585	26.6	2.7			
29金		あかうおのねぎみそやき かいそうサラダ おつきみじり		牛乳 あかう かいそうミックス とり肉 かまぼこ	長ねぎ だいこん にんじん とうもろこし	米 さとう ごま油 白玉だんご	みそ しょうゆ す 塩 酒 うすくちしょうゆ	625	22.5	2.5			
★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			636	23.9	2.4
★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。													
≪ 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

フランス
かさい
**ラグビーワールドカップ
おうえんこんだて**

4年に一度かいさいされる「ラグビーワールドカップ」。
今回はフランスで9月8日から始まります。
かさいこくのフランスにちなんで、9月7日(木)に
フランスの料理として有名な、オムレツやポトフを提供します。

