



令和5年 9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 1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	主に体の調子を整える 3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 6群:脂質		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g
1金	こどもパン ピーマン肉詰めフライ 三色サラダ(柑橘ドレッシング) ミネストラスープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	ピーマン キャベツ セロリ にんじん とうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	酢 トマトピューレ 塩 こしょう コンソメ	815	29.6	3.9
4月	あじのさんが焼き ごぼうサラダ(玉ねぎドレッシング) 食べるスープ	牛乳	牛乳 あじ 豚肉 豆腐	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ もやし 小松菜	米 パン粉 油 ごま油	みそ 醤油 酢 豆板醤 酒 みりん 塩	780	30.9	2.3
5火	野菜たっぷりキーマカレー ミートボール(3個) コールスローサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	セロリ 玉ねぎ トマト にんじん ごぼう しいたけ ビーマン キャベツ	パン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	コンソメ 酢 ケチャップ 醤油	760	30.1	4.1
6水	焼肉丼 香り漬け ワンタンスープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ なら キャベツ きゅうり もやし ほうれん草	米 砂糖 油 ごま ごま油 ワンタンの皮	醤油 酒 こしょう コチュジャン 塩 コンソメ	754	29.7	2.8
7木	こまいフライ 海藻サラダ(中華ドレッシング) 肉団子と冬瓜のスープ	牛乳	牛乳 こまい(魚) 海藻 鶏肉 豚肉	大根 にんじん とうもろこし 冬瓜 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 油 ごま	酢 塩 コンソメ 醤油	772	27.9	2.7
8金	スクールメロン ほうれん草オムレツ マカロニサラダ(マヨネーズ) ポトフ	牛乳 ラグビー ワールドカップ 応援献立	牛乳 卵 ウィンナー	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん しめじ	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	塩 コンソメ こしょう	857	28.1	3.0
11月	いかと野菜のチヂミ ほうれん草のサラダ(ナムルドレッシング) 家常(ジャーチャン)豆腐	牛乳	牛乳 いか たこ 厚揚げ 豚肉	キャベツ なら ハブリ ほうれん草 にんじん とうもろこし 玉ねぎ 筍 しいたけ ビーマン	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 ごま油	醤油 豆板醤 オイスターソース みそ 酢	821	28.4	3.0
12火	地粉うどん 肉南蛮うどん 野菜かき揚げ もやしのサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉	にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 春菊 もやし きゅうり	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油	酒 塩 醤油 酢	816	27.9	3.6
13水	ジュシー モウカザメの竜田揚げ 青菜としめじのサラダ(玉ねぎドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 昆布 さつま揚げ モウカザメ	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しめじ 梨	米 麦 油 でん粉	みりん 醤油 塩 酢	790	28.1	2.4
14木	豚カツ 和風サラダ(和風ドレッシング) さつま汁	牛乳 体育祭 応援献立	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉 豆腐	キャベツ にんじん 大根 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 油 さつまいも	酢 みそ	819	28.1	2.6
15金	はちみつパン 鶏肉のケチャップ煮 親子豆サラダ(イタリアンドレッシング) ABCスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン 豚肉	枝豆 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト	パン じゃがいも マカロニ	ケチャップ 酢 塩 こしょう コンソメ	785	30.7	3.9
19火	バターロール あじフライ コーンサラダ(フレンチドレッシング) ポークビーンズ	牛乳	あじ ベーコン 豚肉 大豆	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ	パン パン粉 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	酢 コンソメ 塩 ケチャップ	865	29.7	3.0
20水	野菜のごまみそ炒め だいこんサラダ(香味塩ドレッシング) 中華風卵スープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	にんじん もやし キャベツ 大根 長ねぎ とうもろこし きゅうり	米 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	醤油 みそ コンソメ 酢 塩 こしょう	758	28.8	3.0
21木	いかフライ ゆかり和え 肉豆腐	牛乳	牛乳 いか 豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり 白菜 長ねぎ しいたけ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖	塩 酒 醤油 一味唐辛子	772	30.0	2.1
22金	黒パン チキンのチーズのせ キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) ペーザンヌスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ ウィンナー	にんじん きゅうり とうもろこし かぶ キャベツ	パン パン粉 じゃがいも 油	酢 塩 こしょう コンソメ 醤油	816	32.3	3.7
25月	赤魚のねぎみそ焼き 大根サラダ(香味塩ドレッシング) ピリ辛キムチ肉じゃが	牛乳	牛乳 赤魚 豚肉	長ねぎ 切干大根 にんじん キャベツ 玉ねぎ キムチ	米 じゃがいも 砂糖 油	みそ 醤油 酢 酒	776	33.4	3.1
26火	セサミバーンス 野菜コロッケ きゅうりのサラダ(サウザンドドレッシング) マカロニのクリーム煮	牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし きゅうり グリーンピース キャベツ ハブリ しめじ	パン ごま マカロニ じゃがいも 油 パン粉 小麦粉	酢 コンソメ 塩	851	28.5	3.1
27水	お月見ゼリー 秋の香り栗ごはん 鶏肉のみそ煮 枝豆サラダ(玉ねぎドレッシング)	牛乳 お月見献立	牛乳 鶏肉	にんじん しめじ 枝豆 キャベツ 栗	米 麦 油 さつまいも 砂糖	酒 塩 醤油 みそ 酢	772	29.3	2.2

28日(木)・29日(金)は、二市大会のため給食はありません。

★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

799 29.5 3.0

★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



4年に一度開催される「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。開催国のフランスにちなんで、9月8日(金)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。

