



令和5年 10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 |
| 2月 | 豆腐ハンバーグ 和風サラダ おかずになる味噌汁 | 牛乳 | 牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 豆腐 | キャベツ 白菜 にんじん 長ねぎ じめじ 玉ねぎ | 米 さつまいも 油 | 酢 みそ | 783 | 28.4 | 2.3 |
| 3火 | はちみつパン さんまフライ 小松菜サラダ カレー風味の豆乳スープ | 牛乳 | 牛乳 さんま 鶏肉 豆乳 | 小松菜 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ かぼちゃ | パン 砂糖 油 バター パン粉 小麦粉 | 酢 塩 こしょう カレー粉 コンソメ | 841 | 31.3 | 2.8 |
| 4水 | 蒸しゆうまい(2個) 切干大根の中華風サラダ 豆腐とえびのチリソース煮 | 牛乳 | 牛乳 豚肉 豆腐 えび ほたて | 切干大根 にんじん ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ | 米 油 砂糖 ん粉 小麦粉 | 醤油 酢 塩 豆板 醤 酒 ケチャップ | 816 | 32.3 | 1.9 |
| 5木 | 鮭フライ もやしときゅうりのごま醤油和え 中華風旨煮 | 牛乳 | 牛乳 鮭 豚肉 かまぼこ | きゅうり もやし たけのこ しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ | 米 ごま油 ごま でん粉 パン粉 小麦粉 油 | 醤油 塩 こしょう | 789 | 33.9 | 2.4 |
| 6金 | ツイストパン チョコリソー(2本) 三色サラダ シーフードシチュー | 牛乳 | 牛乳 チョリソー えび いか ほたて たら スkimミルク | キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ 白菜 パセリ | パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 酢 塩 こしょう コンソメ | 818 | 33.4 | 3.8 |
| 10火 | バターロール 鶏そぼろの卵焼き かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) ラビオリスープ | 牛乳 | 牛乳 卵 豚肉 鶏肉 | かぼちゃ きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 みつば | パン 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 マヨネーズ | 塩 こしょう コンソメ 醤油 みりん | 807 | 30.2 | 3.7 |
| 11水 | キムチチャーハン みそチキンカツ うま塩白菜 | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 | にんじん 玉ねぎ キムチ 白菜 きゅうり | 米 麦 油 ごま 油 パン粉 小麦粉 米粉 | 塩 醤油 酒 みそ | 765 | 29.3 | 2.4 |
| 12木 | ハンバーグ玉ねぎソース 辛子和え のっぺい汁 | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ | 玉ねぎ もやし 小松菜 にんじん しいたけ たけのこ みつば | 米 油 砂糖 ん粉 ごま油 里芋 | 醤油 酢 辛子 塩 酒 | 754 | 27.8 | 3.0 |
| 13金 | 子供パン 白身魚のフライ 白菜とコーンのサラダ ボルシチ風シチュー | 牛乳 | 牛乳 ホキ 生クリーム 豚肉 | 白菜 とうもろこし にんじん セロリー 玉ねぎ キャベツ ピーツ バセリトマト | パン 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 | 酢 塩 こしょう 赤ワイン コンソメ | 747 | 28.8 | 2.7 |
| 16月 | さばの塩焼き もやしのサラダ 豚汁 | 牛乳 | 牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ | もやし きゅうり にんじん 長ねぎ ごぼう | 米 油 砂糖 じゃがいも | 酢 塩 こしょう みそ | 846 | 31.9 | 2.8 |
| 17火 | ホット中華麺 ちゃんぽん 春巻き こんにゃくサラダ | 牛乳 | 牛乳 豚肉 えび いか なたと わかめ | にんじん はくさい もやし 長ねぎ しいたけ ほうれん草 きゅうり キャベツ 玉ねぎ | 中華麺 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 | 酢 醤油 辛子 塩 こしょう | 817 | 31.1 | 4.3 |
| 18水 | にしんの生姜煮 ごぼうサラダ 具だくさん鶏汁 | 牛乳 | 牛乳 にしん 鶏肉 | ごぼう にんじん キャベツ 大根 なら | 米 春雨 でん粉 油 ごま油 砂糖 | 酢 塩 こしょう 酒 醤油 | 778 | 28.1 | 2.7 |
| 19木 | 鶏のから揚げ(2個) にらともやしのナムル 白玉雑煮 | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ | もやし にら にんじん 大根 しいたけ ほうれん草 長ねぎ | 米 砂糖 油 ごま油 ごま でん粉 白玉団子 | 酢 塩 醤油 一味 唐辛子 | 823 | 31.7 | 2.5 |
| 20金 | フラワーロール チーズオムレツ カラフルサラダ マカロニのクリーム煮 | 牛乳 | 牛乳 卵 チーズ 鶏肉 | とうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ | パン マカロニ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | 酢 塩 こしょう コンソメ | 836 | 32.7 | 3.7 |
| 23月 | いわしのガーリック竜田揚げ 青菜と白菜のごま和え みそけんちん汁 | 牛乳 | 牛乳 いわし 豚肉 豆腐 油揚げ | ほうれん草 白菜 ごぼう にんじん 大根 長ねぎ | 米 油 砂糖 ん粉 ごま 里芋 | みそ 醤油 | 835 | 34.9 | 2.7 |
| 24火 | 食パン メンチカツ コーンサラダ 肉団子のスープ りんごジャム | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 なたと 肉団子 | とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 白菜 長ねぎ りんご | パン パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 | 酢 塩 こしょう 醤油 | 777 | 30.3 | 2.9 |
| 25水 | かしわ飯 鶏のごま照り焼き ゴロゴロサラダ(マヨネーズ) ヨーグルト | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 油揚げ ヨーグルト | ごぼう にんじん きゅうり | 米 麦 さつまいも 油 マヨネーズ パン粉 ごま | 酒 塩 醤油 | 826 | 30.6 | 2.3 |
| 26木 | メルルーサのみそマヨ焼き 豚すき煮 みかん | 牛乳 | 牛乳 メルルーサ 豚肉 豆腐 | 白菜 舞茸 長ねぎ みかん | 米 砂糖 マヨネーズ ちくわぶ 油 | 酒 醤油 みそ こしょう | 784 | 33.4 | 2.4 |
| 27金 | 黒パン かぼちゃコロッケ ほうれん草のサラダ ハヤシビーンズ煮 | 牛乳 乳酸飲料 | 牛乳 豚肉 大豆 | かぼちゃ ほうれん草 パプリカ とうもろこし セロリー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト | パン 油 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも | 酢 塩 こしょう 濃厚ソース トマトケチャップ コンソメ | 862 | 29.5 | 3.4 |

30日(月)は、振替休業日のため給食はありません。

| | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|----|-----------------|---------------------|----------------------------------|------------------|-----|------|-----|
| 31火 | ライスボール かつおカツ 野菜の甘酢和え コンソメスープ | 牛乳 | 牛乳 かつお ハム 豚肉 | きゅうり 大根 にんじん 玉ねぎ | パン 砂糖 油 じゃがいも パン粉 マカロニ 小麦粉 | 酢 塩 こしょう コンソメ | 771 | 27.6 | 3.4 |
|-----|---------------------------------------|----|-----------------|---------------------|----------------------------------|------------------|-----|------|-----|

★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

804 30.9 2.9

★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

