



令和5年 11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				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水	◎埼玉お茶～ハン ぎょうざ(2こ) 青菜ともやしのナムル	牛乳	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 卵 豚肉 鶏肉 豆乳	ほうれん草 長ねぎ にんじん せん茶 栗 玉ねぎ もやし キャベツ にら	米 麦 油 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま さつまいも 米粉	塩 醤油 こしょう 酢 一味唐辛子	851	28	3.2			
2木	さばのみそ煮 枝豆サラダ ◎似せ卵のかきたま汁	牛乳	牛乳 さば 湯葉	枝豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 じゃがいも でん粉	酢 塩 しょう 醤油 みそ	791	28.7	2.5			
6月	鮭のレモンペッパー焼き ピリ辛和え 豚汁	牛乳	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ	きゅうり 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ	米 油 ごま油 じゃがいも	レモンペッパー 塩 キムチの素 醤油 みそ	760	33.8	3.2			
7火	森の子カレー チキンナゲット(3個) もやしのサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	セロリ にんじん 玉ねぎ しめじ まいたけ エリンギ トマト もやし きゅうり	米 さつまいも 油 小麦粉 砂糖 パン粉	カレー粉 塩 醤油 酢 こしょう	892	30.3	3.2			
8水	黒パン フランクフルト だいこんサラダ キャロットポタージュ	牛乳	牛乳 ベーコン ハーフ入りフランク	大根 とうもろこし きゅうり 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	酢 塩 しょう コンソメ	813	28.1	3.5			
9木	タコメンチ ◎切って切って切干大根！ のらぼう菜入り沢煮椀	牛乳	牛乳 タコ 豚肉 たらすり身 油揚げ	切干大根 にんじん 筍 しいたけ えのきたけ 枝豆 ごぼう 大根 のらぼう菜	米 油 パン粉 小麦粉 砂糖	醤油 塩 しょう	836	29.0	2.5			
10金	ライスボール 五目肉団子(3個) 青菜としめじのサラダ ミネストラスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ セロリ 長ねぎ ごぼう	パン パン粉 ごま油 砂糖 じゃがいも マカロ	醤油 酢 塩 コンソメ しょう トマトピューレ	774	28.3	3.8			
13月	肉みそロケ きゅうりのごま醤油和え ◎彩の国八宝彩	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 えび いか	きゅうり にんじん 長ねぎ しいたけ 白菜 大根 小松菜	米 パン粉 油 小麦粉 ごま油 ごま 里芋 砂糖 でん粉 じゃがいも	みそ 塩 醤油 こしょう	812	27.9	2.8			
15水	バターロール さつまいもオムレツ コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 卵	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	パン でん粉 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	酢 塩 しょう コンソメ ケチャップ	856	31.1	3.2			
16木	チキンカツ キャロットサラダ 肉じゃが	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	酢 塩 しょう 酒 みりん 醤油	850	32.0	2.6			
17金	◎しゃくし菜とほうご飯 ししゃもフライ(2本) 親子豆サラダ	牛乳	牛乳 卵 ししゃも 豚肉 大豆	しゃくし菜 枝豆 キャベツ にんじん きゅうり りんご	米 麦 油 砂糖	酒 醤油 酢 塩 しょう	790	28.5	2.2			
20月	◎わらびいんごのバラ焼き 白菜和風スープ みかん	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ もやし りんご みかん 白菜 にんじん	米 油 砂糖 はちみつ でん 粉	酒 みりん 醤油 うすくちしょうゆ 塩	790	27.9	2.3			
21火	ツイスト きなこあげパン ハムチーズピカタ ほうれん草のサラダ きのこのクリームスープ	牛乳	牛乳 きな粉 卵 ハム チーズ ベーコン スkimミルク	ほうれん草 ハフリカ とうもろこし 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しめじ エリンギ しいたけ	パン 油 砂糖 小麦粉	酢 コンソメ 塩 こしょう	807	27.9	3.5			
22水	いわしのカボスみそ煮 うま塩おかか けんちん汁	牛乳	牛乳 いわし かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん ほうれん草 長ねぎ	米 ごま油 ごま 油	みそ 塩 醤油 カボスソース	802	28.7	2.8			
24金	地粉うどん 武州ほうとう 埼玉野菜まんじゅう(3個) ゆかり和え	牛乳	牛乳 鶏肉	ごぼう 大根 白菜 にら しめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ 小松菜 にんじん	地粉うどん 小麦粉	酒 みりん 塩 醤油	786	31.8	3.5			
27月	豆腐ハンバーグきのこあん 香り漬け つみこ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	玉ねぎ しめじ にんじん えのきたけ まいたけ キャベツ きゅうり しいたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 すいとん	酒 塩 レモン果汁 うすくちしょうゆ 醤油	803	28.4	3.0			
28火	セサミバーズ タンドリーチキン コーンサラダ ニョッキの豆乳スープ	ぶどう ジュース	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 ベーコン 豆乳	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ エリンギ ハセリ	パン ごま油 砂糖 小麦粉 ポテトニョッキ	塩 しょう 醤油 カレー粉 ケチャップ 酢 コンソメ	747	29.9	3.1			
29水	ホキの米パン粉フライ 海藻サラダ 蕨ABCスープ	牛乳	牛乳 ホキ 海藻ミックス ベーコン 豚肉	大根 にんじん とうもろこし 長ねぎ トマト	米粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも マカロニ 米	醤油 酢 塩 こしょう コンソメ	827	27.9	2.6			
30木	蕨の木の芽メンチカツ きゅうりのサラダ じゃがいものカレー煮	牛乳	牛乳 豚肉	木の芽 玉ねぎ きゅうり キャベツ 枝豆 ハフリカ にんじん	米 パン粉 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	酢 塩 しょう 醤油 酒 コンソメ カレー粉 みそ	873	29.7	2.2			
★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			814	29.4	2.9

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県の食材を使った献立や郷土料理を取り入れました。太字の献立が目印です。
★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！

◎学校給食のメニュー作りにチャレンジ！

たくさんのご応募、ありがとうございました！

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

