

令和5年 12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	ツイストパン カレーソース入りメンチカツ ◎ほうれん草のガーリックバター炒め コンソメスープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ソーセージ	ほうれん草 とうもろこし エリンギ 人参 玉ねぎ トマト	パン 油 バター じゃが芋 マカロニ パン粉 小麦粉	醤油 塩 こしょう コンソメ カレー粉	829	28.3	3.7
4月	さばのねぎみそ焼き 白菜のゆず漬物 具だくさんぼかぼか汁	牛乳	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	白菜 きゅうり 柚子 人参 大根 長ねぎ 小松菜	米 油 でん粉 砂糖	みそ 塩 薄口醤油 酒 醤油	769	29.1	2.8
5火	フラワーロール ハッシュドポテト ブロッコリーのサラダ 冬のクリーム煮	コーヒーマルク	牛乳 ベーコン 豚肉 スキムミルク	ブロッコリー とうもろこし パプリカ 人参 カリフラワー 白菜 ほうれん草 玉ねぎ	パン じゃが芋 油 パン粉 小麦粉	酢 コンソメ 塩	897	28.0	3.3
6水	焼肉ご飯 ホッケのフライ 青菜ともやしのナムル	牛乳	牛乳 豚肉 ホッケ	人参 長ねぎ ほうれん草 もやし	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま油 小麦粉 小麦粉 でん粉	醤油 塩 コチュジャン 酒 酢 一味唐辛子 こしょう	776	27.9	2.1
7木	◎豚肉のチンジャオロース風塩炒め ゆかり和え ひつつみ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	菊 ビーマン もやし しいたけ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ みつば	米 油 砂糖 でん粉 すいとん	酒 コンソメ 塩 醤油	761	29.2	2.7
8金	子供パン 鶏の照り焼き コーンサラダ 具だくさんミルクスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	とうもろこし きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草	パン 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 油 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう 酒 醤油 酢	762	32.5	3.5
11月	◎蕨根菜ドライカレー えびカツ 青菜のサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 えび	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 もやし	米 さつま芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉	コンソメ ケチャップ 酢 塩 こしょう 醤油	845	28.6	2.9
12火	ホット中華麺 ◎ピリ辛豆乳担々麺 小籠包(2個) フルーツカクテル	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	人参 もやし しいたけ キャベツ きゅうり 人参 ぎ かん 黄桃 パイン	中華麺 油 ごま油 小麦粉 小麦粉 小麦粉 パン粉 砂糖 杏仁豆腐	豆板醤 塩 こしょう みそ 醤油	798	31.9	3.1
13水	いわしの甘露煮 うま塩白菜 ◎埼玉いも三兄弟の豚汁	牛乳	牛乳 いわし 塩昆布 豚肉 納豆	白菜 きゅうり 人参 ごぼう 長ねぎ	米 ごま油 里芋 さつま芋 じゃが芋 油	醤油 みそ	814	27.9	2.8
14木	はすのスパイシー合わせ揚げ 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁 ~冬至献立~ 12月22日は冬至です	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	れんこん ごぼう 菊 人参 かぼちゃ 長ねぎ 玉ねぎ	米 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 小麦粉	醤油 塩 カレー粉 こしょう みそ	749	28.7	2.7
15金	黒パン ミートボール(3個) もやしのサラダ ポトフ	牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナー	もやし きゅうり 人参 キャベツ しめじ 玉ねぎ	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	酢 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ 醤油	844	30.3	3.8
18月	いなだの照り焼き 豚肉とじゃがいもの含め煮 香り漬け	牛乳	牛乳 いなだ 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 油 砂糖	醤油 酒 コンソメ みりん 塩	829	33.0	1.9
19火	リースパン もみの木ハンバーグ 親子豆サラダ ABCスープ チョコレートクレープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 豆乳	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ トマト	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ でん粉 米粉	酢 塩 こしょう コンソメ ココアパウダー	800	28.0	3.0
20水	ハヤシライス アンサンブルエッグ カラフルサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 とうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ キャベツ	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 醤油 コンソメ	865	28.0	3.0
★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		
							810	29.6	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



◎学校給食のメニュー作りにチャレンジ！

◎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♪

たくさんのご応募、ありがとうございました！

