

令和5年 12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	おもなざいりょうめい			調味料	えいようか					
				体をつくる もとなる食品	体のちよしを ととのえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1 金		さけのしおやき はくさいのゆずつけもの ぐたくさんぽかぽかじる		牛乳 鮭 とり肉 とうふ	はくさい きゅうり ゆず にんじん だいこん 長 ねぎ こまつな	米 油 でん粉	みそ 塩 うすくち しょうゆ 酒 しょう ゆ	578	27.4	2.8			
4 月		フラワーロール ハッシュドポテト おやこまめサラダ ふゆのクリームに		牛乳 とり肉 スキ ムミルク だいず	玉ねぎ えだまめ きゅう り キャベツ にんじん カリフラワー はくさい ほうれんそう	パン じゃがいも 油 パン粉 さとう 小麦 粉	す コンソメ 塩 こ しょう	662	22.7	2.4			
5 火		◎ぶたにくのチンジャオロースふうしおいため からしあえ ひつつみ		牛乳 ぶた肉 とり 肉	たけのこ ピーマン もや し ししいけ こまつな にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ みつば	米 油 さとう でん 粉 すいとん	酒 コンソメ 塩 しょうゆ 洋辛子	617	24.9	2.5			
6 水		いわしのかんるに うましおはくさい ◎さいたまいもさんきょうだいのとんじる		牛乳 いわし しお こんぶ ぶた肉 なつとう	はくさい きゅうり にんじ ん ごぼう 長ねぎ	米 ごま油 さといも さつまいも じゃがい も 油 さとう	しょうゆ みそ 塩	665	24.8	2.6			
7 木		◎ピリからとうにゆうタンタンめん しょうろんぼう(2こ) フルーツカクテル		牛乳 ぶた肉 とり にく とうにゆう	にんじん もやし ししい け こまつな 長ねぎ 玉 ねぎ みかん もも パイ ン	ちゅうかめん 油 こ ま ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉 さ とう あんにんどうふ	どうぼんじゃん 塩 こしょう みそ しょう ゆ	677	27.6	3.0			
8 金		◎わらびこんさいドライカレー ウインナー(2はん) あおなのサラダ		牛乳 とり肉 ひよ こ豆 ウインナー	玉ねぎ にんじん トマト ほうれんそう もやし	米 さつまいも 油 さとう 小麦粉	コンソメ ケチャップ す 塩 こしょう しょう ゆ	665	25.3	2.5			
11 月		ミートボール(2こ) もやしのサラダ ポトフ		牛乳 ぶた肉 とり 肉 ウインナー	もやし きゅうり にんじ ん キャベツ しめじ 玉 ねぎ	パン 油 さとう じゃがいも パン粉	す 塩 こしょう コン ソメ トマトケチャップ しょうゆ	619	23.2	2.9			
12 火		カレーコロッケ ◎ほうれんそうのガーリックバターいため コンソメスープ		牛乳 ぶた肉 ベー コン ソーセージ	ほうれんそう どうもろこ し エリンギ にんじん 玉ねぎ	米 油 バター じゃ がいも マカロニ さ とう パン粉 小麦 粉	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	682	22.5	2.2			
13 水	A	やきにくごはん		牛乳 ぶた肉 ポツ ケ とうふ	にんじん 長ねぎ キャ ベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま油 パン 粉 小麦粉	しょうゆ 塩 コチュ ジャン 酒 みそ	672	22.6	1.6			
B	かぼちゃのみそじる	ホッकेのフライ ゆかりあえ						B:冬至(とうじ) こんだて	593	22.8	2.1		
14 木		リースパン もみのきハンバーグ コーンサラダ ABCスープ		牛乳 ぶた肉 とり 肉 ベーコン	どうもろこし キャベツ にんじん きゅうり 玉ね ぎ トマト	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ でん粉 ごま	す 塩 こしょう コン ソメ しょうゆ	616	23.6	2.6			
15 金	A	かぼちゃのみそじる		牛乳 ぶた肉 とり 肉 とうふ	にんじん 長ねぎ きゅう り 大根 もやし かぼ ちゃ 玉ねぎ	米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま油 パン 粉 でん粉	しょうゆ 塩 コチュ ジャン 酒 キムチ のもと みそ	592	24.0	2.4			
B	やきにくごはん	ささみフライ ピリからあえ						A:冬至(とうじ) こんだて	693	25.3	1.9		
18 月		ツイストパン とりにくのケチャップに ブロッコリーのサラダ ぐたくさんミルクスープ		牛乳 とり肉 ベー コン とうにゆう	どうもろこし にんじん 玉ねぎ ほうれんそう フ ロッキー パブリカ	パン さとう でん粉 じゃがいも 油 こめ 粉 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう 酒 しょうゆ す ケ チャップ ソース コ コアパウダー	646	23.1	2.8			
19 火		ハヤシライス アンサンブルエッグ かおりづけ		牛乳 ぶた肉 たま ご チーズ ベーコ ン	玉ねぎ にんじん きゅう り キャベツ	米 油 小麦粉 さと う じゃがいも でん 粉	ケチャップ ソース 塩 こしょう す しょ ゆ コンソメ	676	22.8	2.8			
★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			644	24.2	2.5
★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

◎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！

