



令和6年 1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	
10水	白身魚のみそだれ うま塩白菜 食べるスープ	牛乳	牛乳 ホキ 塩昆布 豚肉 豆腐	白菜 きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	みそ 醤油 酒 みりん 豆板醤 塩	787	32.4	2.3	
11木	★豚カツ きゅうりのごま醤油あえ 島原ばあちゃんの具雑煮	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 昆布	きゅうり にんじん 大根 白菜	米 でん粉 油 パン粉 ごま油 ごま トク 里芋	塩 醤油	844	28.1	2.2	
12金	バターロール 鶏のレモンガーリック焼き ごぼうサラダ ソパ、デアホ(スペイン風スープ)	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト パセリ	パン 油 砂糖	塩 こしょう 酢 コンソメ	787	30.2	3.4	
15月	茶飯 鶏の照り焼き おでん ぼんかん	牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 揚げボール	大根 にんじん ぼんかん	米 砂糖 油 じゃがいも ちくわぶ	醤油 みりん 塩	749	29.8	4.4	
16火	クワッサン ★まぐろカツ フレンチサラダ 鶏肉と野菜のクリーム煮	牛乳	牛乳 まぐろ 鶏肉 スキムミルク	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ とうもろこし	パン 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	酢 塩 こしょう ワイン みりん 醤油	793	32.0	2.9	
17水	くわいご飯 イサキの竜田揚げ ★海藻サラダ	牛乳	牛乳 油揚げ 鶏肉 イサキ 海藻ミックス ヨーグルト	くわい にんじん しめじ 大根 とうもろこし ぶどう	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉	塩 酒 醤油 酢	766	28.0	2.4	
18木	豆腐ナゲット(3個) だいこんサラダ ◎ホット石狩鍋	牛乳	牛乳 豆腐 豆乳 魚すり身 鮭	玉ねぎ にんじん 大根 とうもろこし きゅうり 白菜 しめじ	米 油 砂糖 小麦粉 パター	酢 塩 こしょう 酒 みりん みそ	839	28.9	2.2	
19金	マールコア食パン チキンピカタ 枝豆サラダ かぶのどろ～りスープ	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 豚肉 ベーコン	枝豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ ほうれん草	パン パン粉 砂糖 小麦粉 油 でん粉	酢 塩 こしょう 醤油	748	31.2	3.7	
22月	肉団子のもち米蒸し(2個) もやしのサラダ ◎トマト肉じゃが	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん トマト	米 もち米 油 パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	酢 塩 こしょう 酒 醤油 コンソメ	839	31.8	2.7	
23火	ペストリー ★ハンバーグオニオンガーリックソース マカロニサラダ(マヨネーズ) ぼたて入りシチュー	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ぼたて スキムミルク	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	パン でん粉 油 砂糖 マカロ マヨネーズ 小麦粉	醤油 酢 塩 コンソメ こしょう	748	28.8	3.5	
24水	★ボークカレー ミートボール(3個) コーンサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	セロリー にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	米 じゃがいも 油 小麦粉 ごま パン粉 砂糖	コンソメ 塩 ケチャップ 醤油 酢	873	30.9	3.4	
25木	鮭の塩焼き 香りづけ すいとん	牛乳	牛乳 鮭 豚肉	キャベツ きゅうり 大根 しいたけ にんじん 長ねぎ ほうれん草	米 すいとん	塩 醤油	772	32.3	3.1	
26金	ツイストココア 揚げパン 豆腐のそぼろあん包み キャロットサラダ ★ワンタンスープ	牛乳	牛乳 豆乳 たらすり身 豆腐 卵 鶏肉	玉ねぎ にんじん 枝豆 ほうれん草 とうもろこし もやし 長ねぎ きゅうり	パン 油 砂糖 でん粉 ワンタン	ココア 醤油 酢 塩 こしょう	793	29.1	3.2	
29月	ブルコギ ★ピリ辛あえ ◎サムゲタン	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ にんじん なら もやし しいたけ 大根 きゅうり 小松菜 長ねぎ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	酒 醤油 塩 こしょう コチュジャン キムチの素	820	28.1	2.9	
30火	ソフト麺 タコさんタコ焼き(2個) 親子豆サラダ ★ミートソース	りんごジュース	大豆 豚肉 たこ	キャベツ 枝豆 きゅうり にんじん グリーンピース トマト	ソフト麺 油 小麦粉 砂糖	酢 塩 こしょう ケチャップ ソース トマトピューレ コンソメ	879	28.0	2.7	
31水	れんこんそぼろご飯 さばの西京揚げ 青菜と白菜のごまあえ	牛乳	牛乳 豚肉 さば	にんじん れんこん ほうれん草 白菜	米 麦 ごま油 砂糖 ごま油 でん粉 さつまいも	酒 みりん 塩 醤油 みそ	876	28.8	2.5	
★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	807	29.9	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！

◎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♪

❁卒業生のリクエスト給食&人気投票

10月に、3年生のみなさんに、アンケートを行いました。
リクエストの多かった献立(❁マーク)は、1月～3月の献立に
取り入れていきますので、お楽しみに！

割らないで開く

鏡もち



1月11日は、鏡開きです。この日は、お正月にお供えていた鏡もちを、木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いとされ、「開く」という言葉を使っていました。開いたもちは、お汁粉やお雑煮にして食べます。11日は、鏡開きの行事食として、おもちの代わりにトックを使った「島原ばあちゃんの具雑煮」です。

