

令和6年 2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	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g	
			1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質					
1木	酢飯 卵焼きスティック 恵方巻の具 鬼退治汁	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 焼き のり 豆腐 揚げポ ール かまぼこ	人参 たけのこ しい たけ きゅうり 大根 長ねぎ	米 油 砂糖	醤油 塩 酢	747	30.9	3.7	
2金	はちみつパン チキナゲット(3個) 三色サラダ ポークビーンズ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 大 豆	キャベツ 人参 とうも ろこし 玉ねぎ	パン 油 砂糖 じゃが いも でん粉 パン粉	コンソメ ケチャップ 酢 塩 こしょう	818	33.1	3.1	
5月	バサの竜田揚げ だいこんサラダ ☆豚汁	牛乳	牛乳 豚肉 バサ 豆 腐 油揚げ	大根 とうもろこし きゅうり ごぼう 人参 長ねぎ	米 油 砂糖 じゃがい も でん粉	酢 塩 こしょう みそ 醤油	815	31.3	2.3	
6火	ライスボール タンダーリーチキン ブロッコリーのサラダ ポトフ	牛乳	牛乳 鶏肉 ウイン ナー ヨーグルト	ブロッコリー とうもろこ し パプリカ 人参 キャベツ しめじ	パン 油 砂糖 じゃが いも	コンソメ 塩 こしょう 酢 カレー粉 ケ チャップ 醤油	747	33.9	3.2	
7水	☆さばのみそ煮 切干大根のサラダ 白菜和風スープ	牛乳	牛乳 豚肉 鯖(さば)	切干大根 人参 ほう れん草 玉ねぎ 白菜	米 油 砂糖	酢 醤油 砂糖 塩 みそ すくち醤油	781	28.7	2.7	
8木	豆腐ハンバーグ 野菜の甘酢和え つくね団子汁	牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉 わ かめ	きゅうり 大根 人参 長ねぎ	米 油 砂糖 でん粉 パン粉	塩 うすくち醤油 酢	760	28.0	2.0	
9金	ソフトフランスパン ブルーベリージャム 親子豆サラダ 白菜のクリームスープ	牛乳	牛乳 豚肉 卵 大豆 ベーコン チーズ ス キムミルク	枝豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 ブルーベリー	パン 油 砂糖 小麦 粉	酢 コンソメ 塩 こ しょう	749	31.0	3.3	
13火	セザミパン 野菜コロッケ キャベツの千切り トマトスープ お米のガトーショコラ	牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン	セロリー 人参 玉ね ぎ トマト キャベツ とうもろこし グリン ピース	パン 油 砂糖 じゃが いも ごま	中濃ソース コンソメ 塩 こしょう	844	28.0	3.7	
14水	☆キムチチャーハン イカの竜田揚げ ニラともやしのナムル	牛乳	牛乳 鶏肉 いか 卵	人参 玉ねぎ キムチ もやし にら	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	酢 一味唐辛子 醬 油 塩 酒	750	31.4	2.5	
15木	プリの竜田揚げ ◎ピーマンのきんぴら 大根と小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 ぶり ちりめん じゃこ 油揚げ	れんこん ピーマン 長ねぎ にんじん 大 根 小松菜	米 油 砂糖 ごま でん粉	醤油 みそ	799	29.6	2.6	
16金	黒パン 野菜たっぷりキーマカレー ウインナー(2本) 海藻サラダ	牛乳	牛乳 豚肉 ウイン ナー 海藻ミックス	セロリー 玉ねぎ 人 参 ごぼう しいたけ ピーマン 大根 とうも ろこし トマト	パン 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター じゃ がいも	カレー粉 ケチャップ 酢 醤油 コンソメ	815	28.1	4.2	
19月	照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ 韓国風トックスープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	ごぼう 人参 キャベツ もやし にら キムチ	米 油 砂糖 トック ごま パン粉	酢 塩 こしょう みそ 醤油	808	28.4	1.9	
20火	ホット中華麺 ☆みそラーメン 春巻き こんにやくサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 わ かめ なると	もやし テンゲン菜 とう もろこし 長ねぎ きゅう り 人参	中華麺 油 砂糖 ご ま ごま油 小麦粉 でん粉	豆板醤 醤油 塩 こ しょう 辛子 酢 み そ	830	28.9	4.0	
21水	アジフライ ひじきサラダ のっぺい汁	牛乳	牛乳 豚肉 アジ ひじ き 海藻 油揚げ	大根 人参 とうもろこ しいたけ 筍 三つ葉	米 油 砂糖 パン粉 里芋 小麦粉 ごま でん粉	酢 塩 こしょう 醤油 酒	786	28.5	2.6	
22木	◎絶品みそマヨ鶏 青菜のサラダ 五目スープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	ほうれん草 もやし 人参 しいたけ 長ね ぎ	米 油 砂糖 マヨネー ズ じゃがいも	みりん みそ 醤油 酢 塩 こしょう	754	33.3	2.8	
26月	かつおごま風味フライ 和風サラダ 春雨スープ	牛乳	牛乳 鶏肉 かつお わかめ	人参 もやし 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 白菜	米 油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 ごま油 春雨	酢 醤油 塩 こしょう 酒	764	28.4	2.2	
27火	ツイストパン ミートボール(3個) コーンサラダ 野菜スープ	牛乳	牛乳 豚肉 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 もやし	パン 油 砂糖 ごま じゃがいも	コンソメ 酢 醤油 塩 こしょう ケチャッ プ	778	28.6	3.5	
28水	小籠包(2個) 香り漬け 四川豆腐	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆 腐	キャベツ きゅうり 人 参 玉ねぎ 筍 しいた け	米 油 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 ごま 油	醤油 一味唐辛子 塩	751	29.1	1.9	
29木	マホッケの一夜干し 小松菜サラダ 豚(とん)でけんちん汁	牛乳	牛乳 豚肉 マホッケ 豆腐 油揚げ	小松菜 キャベツ とう もろこし 人参 大根 ごぼう	米 油 砂糖 ごま油 里芋	醤油 塩 こしょう 酢	761	29.4	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。							平均栄養価	782	29.9	2.9

⚠ 5日(月)の「バサの竜田揚げ」は白身魚で、サバではありません。

★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。

たくさんのご応募、
ありがとうございました！

☆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！

