



令和6年 5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 水	フラワーロール 	鶏むね肉のレモンガーリック焼き きゅうりのサラダ カレー風味の豆乳スープ	牛乳 鶏肉 豆乳	きゅうり キャベツ パプリカ 玉ねぎ しめじ かぼちゃ	パン 油 砂糖 バター 小麦粉	酢 塩 こしょう カレー粉 コンソメ	747	30.8	3.1
2 木	わかめごはん かしわもち	タラのお茶フライ ゆかり和え 沢煮碗	牛乳 わかめ スケソウダラ 豚肉 小豆	キャベツ きゅうり 筍 にんじん ごぼう しいたけ ほうれん草 大根	米 パン粉 油 小麦粉 米粉	塩 ゆかり 醤油 こしょう	852	28.1	3.2
7 火	黒パン 	豆乳コロッケ 青菜のサラダ ミートボールのスパイシー煮込み	牛乳 豆乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし フロッキー トマト エリンギ	パン パン粉 小麦粉 油 砂糖	酢 塩 こしょう 醤油 ケチャップ コンソメ カレー粉	804	28.6	2.9
8 水		いわしのすりみカツ きゅうりのごま醤油あえ 韓国風肉じゃが	牛乳 いわしすり身 タラすり身 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり	米 パン粉 油 ごま ごま油 じゃがいも 小麦粉	塩 醤油 酒 コチュジャン	832	28.1	2.3
9 木		さばのみそ煮 もやしのサラダ つくね団子汁	牛乳 さば 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 油 でん粉	みそ 酢 塩 こしょう 薄口醤油	779	28.6	2.4
10 金	食パン りんごジャム	ハムチーズピカタ コールスローサラダ トマトスープ	牛乳 卵 ハム チーズ ベーコン 豚肉	キャベツ にんじん セロリー 玉ねぎ パセリ トマト	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	酢 塩 こしょう コンソメ	755	27.9	4.3
13 月		あじのねぎ塩焼き 海藻サラダ さつま汁	牛乳 あじ 鶏肉 海藻ミックス 豆腐	大根 にんじん とうもろこし 長ねぎ	米 ごま 油 砂糖 さつまいも	醤油 酢 みそ	749	28.8	3.2
14 火	クロワッサン 	鶏のささみカツ キャロットサラダ ハヤシビーンズ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん きゅうり とうもろこし セロリー 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース	パン 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 マカロニ	酢 塩 こしょう コンソメ ケチャップ ソース	747	31.2	3.0
15 水		中華風五目ごはん さばの塩竜田揚げ 香り漬け	牛乳 鶏肉 ハム さば	にんじん 筍 しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 油 でん粉	酒 塩 こしょう みりん 醤油	773	28.7	2.0
16 木		厚焼き卵 うま塩おかか 肉豆腐	牛乳 卵 豚肉 かつお節 豆腐	キャベツ きゅうり 白菜 長ねぎ しいたけ	米 ごま油 ごま 砂糖	塩 醤油 酒 一味唐辛子 みりん 酢	747	29.0	2.4
17 金	ツイストパン 	ミートボール(3個) ごぼうサラダ グリーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	パン 砂糖 油 小麦粉 パン粉	酢 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	817	29.3	3.4
20 月		いわしのみぞれ煮 ほうれん草のサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 いわし 豚肉	大根 ほうれん草 ハブリカ とうもろこし 玉ねぎ にんじん しいたけ	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	醤油 酢 酒 塩	797	29.9	2.8
21 火	ホット中華麺 	塩ラーメン ぎょうざ(2個) ピリ辛和え	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	もやし しいたけ にら チンゲンサイ とうもろこし 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	中華麺 油 ごま油 ごま 小麦粉	酒 塩 こしょう キムチの素 醤油	747	29.2	3.8
22 水		春巻き 切干大根の中華風サラダ 食べるスープ	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 筍 にんじん 切干大根 きゅうり もやし 小松菜	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	酢 醤油 豆板醤 みそ 酒 みりん 塩	859	27.9	2.6
23 木		鶏肉の醤油麹焼き 春雨サラダ いも団子汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん もやし きゅうり とうもろこし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも 油 ごま	醤油麹 酢 洋辛子 塩 酒 醤油	752	28.2	2.7
24 金	コッペパンスライス 	野菜たっぷりキーマカレー フランクフルト マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 フランク 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり セロリー にんじん しいたけ 玉ねぎ ごぼう ピーマン トマト	パン マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター じゃがいも	塩 コンソメ ケチャップ 醤油	790	31.2	3.7
27 月		わらびうまe~炒め けんちん汁 オレンジ(2個)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ もやし ごぼう にんじん 大根 長ねぎ オレンジ	米 油 砂糖 でん粉 里芋	酒 みりん 醤油 こしょう 塩	754	29.5	2.3
28 火	バターロール 	チキンガーリックステーキ コーンサラダ(イタリアンドレッシング) 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	玉ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん もやし	パン 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	塩 こしょう 醤油 酢 コンソメ	747	30.2	3.8
29日(水)・30日(木)は、二市大会のため給食はありません。									
31 金		かしわ飯 赤魚のみそフライ 親子豆サラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤魚 大豆	ごぼう にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり	米 麦 油 パン粉 小麦粉	酒 醤油 塩 みそ 酢	747	29.7	2.0
★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		
							779	29.2	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

