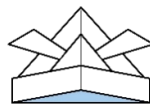


令和6年 5月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い		の み 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 もとになる食品	体のちようしを ととのえる もとになる食品	エネルギーの もとになる食品		熱量 kcal	たん 白 質 g	塩分 g
1 水		わかめごはん こどものひざりー		牛乳 わかめ スケソウダラ かつおぶし ぶた肉	キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ にんじん しいたけ だいこん ほうれんそう	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 油 ごま油 ごま さとう	塩 しょうゆ こしょう	641	22.8	3.0
2 木		コッペパン りんごジャム		牛乳 たまご ハム チーズ ベーコン ぶた肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん トマト セロリー 玉ねぎ 長ねぎ	パン さとう 油 ごま じゃがいも マカロニ	す しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	601	22.8	2.9
7 火		いわしのみぞれに あおなのサラダ つくねだんごじる		牛乳 いわし とり肉 わかめ とうふ ぶた肉	だいこん ほうれんそう にんじん とうもろこし 玉ねぎ もやし 長ねぎ	米 さとう でん粉 油 パン粉	す 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	627	26.5	2.6
8 水		A  かしわめし B  じゃがいものそばろに		牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ぶた肉 いとよりだいすりみ	ごぼう にんじん しいたけ こまつな しいたけ 玉ねぎ	米 麦 油 さとう でん粉 じゃがいも	酒 しょうゆ 塩 ようがらし	626 637	23.9 22.6	2.3 2.4
9 木		くろパン 		牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし	パン 油 さとう でん粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	塩 しょうゆ す コンソメ	588	27.0	3.0
10 金		A  じゃがいものそばろに B  かしわめし		牛乳 ぶた肉 さば とり肉 油あげ	玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう	米 じゃがいも 油 さとう でん粉 麦	酒 塩 しょうゆ みりん	697 686	23.1 24.4	1.9 1.8
13 月		フラワーロール 		牛乳 豆乳 ぶた肉 だいず	キャベツ にんじん セロリー 玉ねぎ トマト マッシュルーム グリンピース とうもろこし	パン パン粉 小麦粉 油 さとう マカロニ	す 塩 しょうゆ コンソメ ケチャップ ソース	697	23.4	2.9
14 火		あつやきたまご きゅうりのごましょうゆあえ にくどうふ		牛乳 たまご ぶた肉 とうふ	きゅうり ほうさい 長ねぎ しいたけ	米 ごま油 ごま さとう でん粉 油	す 塩 しょうゆ 酒 いちみつとうがらし	604	24.7	2.4
15 水		わらびうまe~いため さつまじる オレンジ(2こ)		牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	玉ねぎ もやし オレンジ だいこん にんじん 長ねぎ	米 油 さとう でん粉 さつまいも	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みそ	624	24.1	2.3
16 木		ツイストキャラメル あげパン		牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	ほうれんそう パプリカ とうもろこし にんじん 玉ねぎ	パン 油 さとう じゃがいも	す 塩 しょうゆ コンソメ	592	22.7	2.6
17 金		あじのねぎしおやき リャンパンサンズー たべるスープ		牛乳 あじ ぶた肉 とうふ	長ねぎ にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ こまつな	米 はるさめ 油 ごま油	塩 す 酒 みそ トウバンジャン みりん しょうゆ	607	27.2	2.5
20 月		バターロール 		生乳 いわし とり肉 たらすりみ 豆乳	キャベツ 玉ねぎ えだまめ にんじん しめじ かぼちゃ	パン 油 さとう バター 小麦粉 パン粉	す 塩 しょうゆ カレー粉 コンソメ	680	23.3	2.5
21 火		とりにくしょうゆこうじやき かいそうサラダ いもだんごじる		牛乳 とり肉 かいそうミックス 油あげ	だいこん にんじん とうもろこし ごぼう 長ねぎ	米 ごま 油 さとう じゃがいも でん粉	しょうゆこうじ しょうゆ す 酒 塩	602	23.0	2.5
22 水		A  ちゅうかうごもこごはん B  かんこくふうにくじゃが		牛乳 とり肉 ハム ぶた肉 くきわかめ	にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ きゅうり もやし	米 麦 油 パン粉 でん粉 じゃがいも さとう ごま油	酒 塩 しょうゆ す しょうゆ コチュジャン	620 661	25.6 24.9	1.9 2.0
23 木		はちみつパン 		牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ グリンピース	パン 油 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉	しょうゆ ケチャップ す 塩 しょうゆ コンソメ	636	25.0	2.2
24 金		A  かんこくふうにくじゃが B  ちゅうかうごもこごはん		牛乳 ぶた肉 あかうお とり肉 ハム	にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり たけのこ しいたけ	米 じゃがいも 油 さとう ごま油 パン粉 小麦粉 麦	しょうゆ 酒 す コチュジャン みそ 塩 しょうゆ	687 646	25.7 26.3	1.9 1.8
27 月		ポトージュかめん 		牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉	もやし しいたけ キャベツ とうもろこし 長ねぎ チンゲンサイ にんじん ほうれんそう しめじ	ちゅうかめん 油 ごま油 ごま 小麦粉 でん粉	酒 塩 しょうゆ しょうゆ す	676	23.4	3.7
28 火		さばのみそに だいこんサラダ(かんきつドレッシング) けんちんじる		牛乳 さば ぶた肉 とうふ 油あげ	だいこん とうもろこし きゅうり ごぼう にんじん ほうれんそう 長ねぎ	米 油 さとう でん粉	みそ す しょうゆ 塩	629	24.3	2.3
29 水		やさいたっぷりキーマカレー フランクフルト きゅうりのサラダ(たまねぎドレッシング)		牛乳 ぶた肉 だいず フランクフルト	玉ねぎ きゅうり にんじん セロリー キャベツ ビーマン トマト しいたけ ごぼう パプリカ	米 バター 小麦粉 じゃがいも	コンソメ ケチャップ しょうゆ す	688	25.1	2.5
30 木		こどもパンライス 		牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ ごぼう にんじん かぶ キャベツ	パン でん粉 油 小麦粉 じゃがいも	ケチャップ ソース す 塩 しょうゆ コンソメ しょうゆ	586	22.8	3.1
31 金		ぎょうざ(2こ) ホイコーロー とうふとチンゲンサイのスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン とうふ	キャベツ 玉ねぎ にら たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ	米 小麦粉 さとう 油 でん粉 ごま油	酒 しょうゆ みそ トウバンジャン 塩 チンゲンサイ しょうゆ	662	26.5	2.2
★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		
★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。								640	24.5	2.4
≪ 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		

