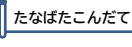


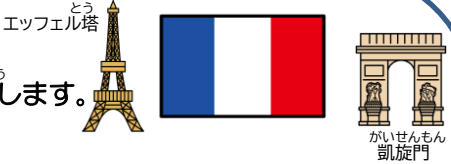
令和6年 7月 小学校給食献立予定表

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 ょ う か		
				体をつくる もとなる食品	体のちようしを 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 月	ソフトフランス 	しろみざかなのラタトゥイユふうソース コーンサラダ(イタリアンドレッシング) ポトフ		牛乳 すけそうだら ウィンナー	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん しめじ ズッキーニ あかピーマン きびーマン 玉ねぎ トマト	パン さとう 油 じゃがいも でん粉	コンソメ ワイン す 塩 こしょう	586	24.0	2.5
2 火		ミートボール(2こ) かおりづけ マーボーなす		牛乳 とり肉 ぶた肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん なす 長ねぎ	米 油 でん粉 ごま油 パン粉 さとう	しょうゆ みそ 塩 酒 トウバンジャン	652	22.6	2.1
3 水		しおだれぶたどん えだまめごじる オレンジ(2こ)		牛乳 ぶた肉 油あげ	もやし キャベツ 長ねぎ にんじん だいこん えだまめ オレンジ	米 油 ごま油 でん粉 じゃがいも ごま	酒 塩 こしょう みそ	592	23.8	2.5
4 木	ホットちゅうかめん 	おきなわそばふうラーメン グルクンたつた かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング)		牛乳 かまぼこ ぶた肉 グルクン(魚) かいそうミックス	にんじん キャベツ もやし こねぎ だいこん とうもろこし	ちゅうかめん 油	酒 塩 す うすちしょうゆ しょうゆ	604	25.2	3.6
5 金	すめし 	あつやきたまご ちらしずしのぐ たなばたじる 		牛乳 たまご とり肉 油あげ かまぼこ	にんじん しいたけ きゅうり ほうれんそう 長ねぎ	米 油 さとう 米粉めん	しょうゆ 塩 酒 みりん うすちしょうゆ	592	22.9	2.9
8 月	こどもパン 	クロケット もやしのサラダ(イタリアンドレッシング) チキンフリカッセ		牛乳 とり肉 スキムミルク	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん とうもろこし みかん	パン 油 じゃがいも 米粉 小麦粉	す ワイン コンソメ 塩 こしょう	645	22.6	2.0
9 火		シルバーさいきょうやき ゆかりあえ トマトにくじゃが		シルバー(魚) ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト	米 じゃがいも 油 さとう	みそ みりん 酒 塩 しょうゆ コンソメ	599	24.6	1.7
10 水	A  ピラフ レモンシャベット	チキンナゲット(2こ) きゅうりのサラダ (たまねぎドレッシング)		牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ セロリー きゅうり キャベツ パプリカ マッシュルーム トマト	米 麦 油 パン粉 でん粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	コンソメ 塩 こしょう ワイン す ソース	675 686	22.5 24.4	2.2 1.7
11 木	ナン 	なつやさいカレー ほうれんそうオムレツ えだまめサラダ(サウザンドレッシング)		牛乳 ぶた肉 たまご	セロリー にんじん 玉ねぎ なす ピーマン トマト キャベツ ほうれんそう えだまめ	ナン 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	コンソメ 塩 ケチャップ しょうゆ す	592	25.2	3.2
12 金	A  コック・オー・ヴァン	たちうおのフライ あおなとしめじのサラダ (フレンチドレッシング)		牛乳 とり肉 たちうお ベーコン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリー トマト ほうれんそう しめじ とうもろこし パセリ	じゃがいも 油 さとう 小麦粉 米 麦	ワイン ソース コンソメ 塩 こしょう す	695 682	24.5 22.6	1.7 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。 ♪11日は、蕨市内の農家さんが作った野菜を使用する予定です。								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。										
≪ 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										

オリンピック献立 ~フランス料理~

7月26日に開幕するパリオリンピックにむけて、フランスにちなんだ料理が登場します。



- ★ しろみざかなのラタトゥイユふうソース(1日) ... ラタトゥイユとは、フランスのニースという都市の郷土料理で、夏野菜の煮込み料理です。今回は、ソースにアレンジしました。
- ★ ポトフ(1日) ... フランスの家庭料理で、pot(ポト)は鍋、feu(フー)は火ということから、「火にかけた鍋」という意味です。
- ★ クロケット(8日) ... フランスで誕生した揚げ物料理で、コロッケのもとになった料理です。
- ★ チキンフリカッセ(8日) ... フランスのロワヌ地方の家庭料理です。鶏肉や野菜をクリームで煮込みます。
- ★ ピラフ(A:10日, B:12日) ... 米をバターで炒めて、スープで炊いた洋風の炊き込みご飯です。トルコ料理のpilav(プラウ)が起源といわれています。
- ★ コック・オー・ヴァン(A:12日, B:10日) ... coq(コック)は鶏肉、vin(ヴァン)はワインという意味です。鶏肉と野菜をワインで煮込むフランスの家庭料理です。
- ★ ほうれんそうオムレツ(11日) ... オムレツはフランス発祥の卵料理です。フランスではomelette(オムレット)とよばれ、その形から剣を意味するそうです。

夏野菜を食べよう!

夏野菜は、からだを冷やすはたらきがあるため、食べると夏を元気に過ごすことができます。今月は、夏野菜がたくさん登場します。

