

令和6年 7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月	塩だれ豚丼 夏野菜のみそ汁 オレンジ(2個)	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	もやし キャベツ なす 長ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	米 油 ごま油 でん粉 ごま	酒 塩 こしょう みそ	747	29.1	2.7
2火	ジューシー グルクン竜田 ゴーヤチャンプルー	みかん ジュース	豚肉 さつま揚げ グルクン(魚) 卵 押し豆腐 昆布	人参 長ねぎ ゴーヤ みかん	米 麦 油	みりん しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	777	27.9	2.1
3水	こどもパン クロケット ほうれん草のサラダ(イタリアン・ドレッシング) コック・オー・ヴァン	牛乳	牛乳 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草 パプリカ とうもろこし 人参 マッシュルーム セロリー トマト	パン じゃがいも 油 米粉 砂糖 小麦粉	酢 ワイン ソース コンソメ 塩 こしょう	748	27.9	2.9
4木	酢飯 厚焼き卵 ちらし寿司の具 七夕汁	牛乳	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ かまぼこ	人参 しいたけ きゅうり ほうれん草 長ねぎ	米 砂糖 油 米粉めん	醤油 塩 酒 うすくち醤油 みりん 酢	760	27.9	2.9
5金	ソフトフランス ブルーベリージャム ポトフ	牛乳	牛乳 すけそうたら ウィンナー	スギナニ 黄ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ トマト 人参 とうもろこし きゅうり キャベツ しめじ	パン 油 でん粉 じゃがいも 砂糖	コンソメ ワイン 酢 塩 こしょう	748	29.2	2.9
8月	シルバー西京焼き ゆかり和え トマト肉じゃが	牛乳	牛乳 豚肉 シルバー(魚)	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ トマト	米 じゃがいも 油 砂糖	みそ みりん 酒 塩 醤油 コンソメ	755	29.6	2.2
9火	ホット中華麺 沖縄そば風ラーメン ミートボール(3個) 海藻サラダ(中華ドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 海藻ミックス	人参 キャベツ 大根 もやし 小ねぎ 玉ねぎ とうもろこし	ホット中華麺 油 パン粉 砂糖	酒 塩 醤油 うすくち醤油 酢	785	29.6	4.9
10水	いわしの甘露煮 もやしのサラダ(玉ねぎドレッシング) 枝豆呉汁	牛乳	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 枝豆 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	醤油 酢 みそ	748	28.0	2.7
11木	しゅうまい(2個) 香り漬け マーボーなす	牛乳	牛乳 豚肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり なす 長ねぎ	米 油 でん粉 ごま油	塩 みそ 酒 醤油 豆板醤	847	27.9	1.6
12金	黒パン ほうれん草オムレツ キャロットサラダ(フレンチドレッシング) チキンフリカッセ	牛乳	牛乳 卵 鶏肉 スキムミルク	ほうれん草 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	酢 ワイン コンソメ 塩 こしょう	747	30.7	3.0
16火	夏野菜カレー チキンナゲット(2個) きゅうりのサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	セロリー 人参 玉ねぎ なす ピーマン きゅうり トマト キャベツ パプリカ	米 油 でん粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	コンソメ 塩 醤油 ケチャップ 酢	815	27.9	3.0
17水	ピラフ 太刀魚のフライ 枝豆サラダ(玉ねぎドレッシング)	牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 太刀魚	人参 玉ねぎ パセリ とうもろこし 枝豆 キャベツ	米 麦 油 パン粉 小麦粉 砂糖	コンソメ 塩 こしょう ワイン 酢	825	27.9	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。 ♪16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。							平均栄養価		
							775	28.6	2.8

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。



エッフェル塔



凱旋門

- ★ クロケット(3日) ... フランスで誕生した揚げ物料理で、クロックのもとになった料理です。
- ★ コック・オー・ヴァン(3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。
- ★ 白身魚のラタトゥイユ風ソース(5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(5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。今回は、ウィンナーや野菜を煮込みます。
- ★ ほうれん草オムレツ(12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。
- ★ チキンフリカッセ(12日) ... フランスのロワール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(17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。