



令和6年 9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		
2月	鶏の唐揚げ ごぼうサラダ(玉ねぎドレッシング) 五目スープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	ごぼう にんじん キャベツ しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ	米 油 でん粉 じゃがいも	酢 醤油 塩	799	26.4	2.5		
3火	地粉うどん 肉南蛮うどん さつま揚げ もやしのサラダ(柑橘風味ドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 さつま揚げ	もやし きゅうり にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ	地粉うどん 油 砂糖	酢 酒 塩 醤油	682	31.0	4.2		
4水	焼肉丼 香り漬け 冬瓜のスープ	牛乳	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら キャベツ きゅうり しいたけ 冬瓜	米 ごま油 油 春雨 砂糖 ごま	塩 こしょう コンソメ 醤油 酒 コチュジャン	754	29.2	3.4		
5木	揚げ餃子(2個) 和風サラダ(和風ドレッシング) 家常(ジャーチャン)豆腐	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 厚揚げ	キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉	塩 こしょう コンソメ 醤油 オイスターソース 酢	819	27.5	2.5		
6金	ライスボール チーズオムレツ マカロニサラダ(卵入りマヨネーズ) ミートボールのスパイストマト煮込み	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 チーズ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー トマト	パン マカロニ マヨネーズ 油 砂糖	醤油 塩 ケチャップ コンソメ カレー粉	765	28.5	2.7		
9月	マホツケの一夜干し ほうれん草のサラダ(ナムルドレッシング) さつま汁	牛乳	牛乳 ホツケ 豆腐 鶏肉	ほうれん草 パプリカ とうもろこし 大根 にんじん 長ねぎ	米 さつまいも	酢 塩 みそ	720	28.9	3.1		
10火	子どもパン ピーマン肉詰めフライ カラフルサラダ(柑橘風味ドレッシング) ラビオリスープ	牛乳	鶏肉 豚肉	ピーマン とうもろこし きゅうり 枝豆 パプリカ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草	パン 小麦粉 卵 油	酢 塩 こしょう 醤油 コンソメ	795	26.3	3.6		
11水	ひじきご飯 鯖の塩竜田揚げ 青菜としめじのサラダ(玉ねぎドレッシング)	牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 鯖	にんじん たけのこ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ	米 麦油 砂糖 でん粉 ごま	酢 酒 うすくち醤油	764	27.2	2.4		
12木	えびカツ 海藻サラダ(中華ドレッシング) のっぺい汁	牛乳	牛乳 えび 豚肉 たらすり身 油揚げ 海藻ミックス	大根 にんじん とうもろこし しいたけ 筍 みつば 玉ねぎ	米 ごま 小麦粉 パン粉 油 里芋 でん粉	酢 塩 醤油	773	27.5	3.1		
13金	コッペパン 野菜たっぷりキーマカレー ミートボール(3個) コールスローサラダ(フレンチドレッシング)	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	セロリー 玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ ピーマン トマト キャベツ にんじん	パン バター 小麦粉 じゃがいも 卵 パン粉	酢 コンソメ ケチャップ 醤油	737	31.0	4.1		
16月	敬老の日										
17火	セサミバーズ 野菜コロッケ キャベツの千切り お月見豆乳スープ	牛乳	牛乳 鶏肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ エリンギ かぼちゃ パセリ	パン 油 じゃがいも ごま 小麦粉 卵 パン粉	コンソメ 塩 こしょう ソース	778	26.4	3.4		
18水	秋の香りご飯 鶏むね肉のみそ煮 枝豆サラダ(玉ねぎドレッシング)	牛乳	牛乳 鶏肉	にんじん しめじ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ	米 麦油 さつまいも	酢 塩 醤油 みそ	709	28.1	2.3		
19木	あじフライ ゆかり和え 肉豆腐	牛乳	牛乳 あじ 豚肉 豆 腐	キャベツ きゅうり 白菜 長ねぎ しいたけ	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	塩 醤油 酒 一味唐辛子	752	28.8	2.0		
20金	バターロール ミニハンバーグデミグラスソース(2個) コーンサラダ(フレンチドレッシング) ポークビーンズ	牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉	玉ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま 卵 パン粉	酢 コンソメ 塩 ケチャップ	804	30.7	2.8		
23月	秋分の日(振替休日)										
24火	黒パン 鶏むね肉の照り焼き キャロットサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳	牛乳 鶏肉	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しめじ	パン 小麦粉 油 砂糖 糖 マカロニ じゃがいも	酢 塩 こしょう コンソメ 醤油	777	29.9	3.1		
25水	野菜のごまみそ炒め ブロッコリーのサラダ 具だくさん鶏汁	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん もやし キャベツ ブロッコリー とうもろこし 大根 にら 玉ねぎ	米 ごま 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 油	酢 塩 醤油 酒 みそ コンソメ	740	26.8	2.5		
26日(木)・27日(金)は、二市大会のため給食はありません。											
30月	赤魚のえごま味噌漬(注1) 切干大根の炒め煮 さくさく汁	牛乳	牛乳 赤魚 豚肉 竹輪 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん 切干大根 しいたけ 長ねぎ 大根	米 砂糖 油 里芋	醤油 塩 味噌	722	30.4	2.3		
★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		758	28.5	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

(注1)赤魚のえごま味噌漬の「えごま」は「ごま」ではありません。