# 令和6年　9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 体をつくるもとになる食品 | 体のちょ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 | 調味料 | えいようか 熱量 kcal | たんぱく質 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | ライスボール<br>チーズオムレツ<br>ブロッコリーのサラダ（たまねぎドレッシング）<br>ポトフ | 牛乳 | 牛乳 たまご チーズ ウインナー | ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ しめじ 玉ねぎ | パン 油 じゃがいも さとう でんぷん | コンソメ 塩 こしょう す | 613 | 21.9 | 2.6 |
| 3 火 | やさいたっぷりキーマカレー<br>ミートボール（2こ）<br>かおりづけ | 牛乳 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 | ピーマン 玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリー にんじん ごぼう しいたけ トマト | 米 パン粉 油 小麦粉 バター じゃがいも | ケチャップ しょうゆ 塩 コンソメ | 638 | 22.7 | 2.6 |
| 4 水 | A セ ジューシー<br>B とりのさっぱりに<br>あじフライ<br>あおなのサラダ（ちゅうかドレッシング） | 牛乳 | 牛乳 あじ ぶた肉 さつまあげ こんぶ とり肉 | ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ だいこん 玉ねぎ | 米 むぎ さとう パン粉 でん粉 油 小麦粉 | す 塩 みりん しょうゆ | 630<br>635 | 22.6<br>26.1 | 2.2<br>2.1 |
| 5 木 | はちみつパン<br>ミニハンバーグデミグラスソース（2こ）<br>おやこまめサラダ（イタリアンドレッシング）<br>ABCスープ | 牛乳 | 牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉 だいず たまご | 玉ねぎ えだまめ キャベツ にんじん きゅうり トマト | パン マカロニ じゃがいも パン粉 | す 塩 こしょう コンソメ ソース しょうゆ | 610 | 25.4 | 2.2 |
| 6 金 | A とりのさっぱりに<br>B セ ジューシー<br>とうにゅうコロッケ<br>キャベツのしおこんぶあえ | 牛乳 | 牛乳 とうにゅう こんぶ ぶた肉 さつまあげ とり肉 | キャベツ にんじん とうもろこし だいこん 長ねぎ 玉ねぎ | 米 麦 さとう ごま油 油 パン粉 小麦粉 | す しょうゆ みりん 塩 | 663<br>658 | 21.8<br>18.3 | 1.7<br>1.8 |
| 9 月 | こどもパン<br>ピーマンにくづめフライ<br>きゅうりのサラダ（サウザンドレッシング）<br>やさいスープ | 牛乳 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン | ピーマン きゅうり キャベツ パプリカ にんじん 玉ねぎ もやし 玉ねぎ | パン パン粉 油 さとう じゃがいも | す コンソメ 塩 こしょう しょうゆ | 594 | 23.0 | 2.6 |
| 10 火 | マホッケのいちやぼし<br>ごぼうサラダ（わふうドレッシング）<br>ぐだくさんとりじる | 牛乳 | 牛乳 ほっけ（さかな） とり肉 | ごぼう キャベツ にんじん にら だいこん | 米 はるさめ でん粉 ごま油 | す しょうゆ 塩 | 561 | 23.1 | 2.2 |
| 11 水 | とりむねにくのみそに<br>もやしのサラダ（たまねぎドレッシング）<br>とうがんのスープ | 牛乳 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 | もやし きゅうり にんじん とうがん しいたけ | 米 ごま油 はるさめ 油 | す しょうゆ 塩 コンソメ みそ | 581 | 23.2 | 2.1 |
| 12 木 | じごなうどん<br>にくなんばんうどん<br>さつまあげ<br>はくさいのゆずあえ | 牛乳 | 牛乳 ぶた肉 さつまあげ | にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ はくさい きゅうり | じごなうどん さとう 油 でん粉 | 塩 酒 しょうゆ | 561 | 27.6 | 3.9 |
| 13 金 | さばのカレーたつたあげ<br>きりぼしだいこんのいために<br>わかめスープ | 牛乳 | 牛乳 さば ちくわ あぶらあげ ぶた肉 わかめ | きりぼしだいこん にんじん 長ねぎ ほうれんそう | 米 でん粉 油 さとう ごま油 | 塩 こしょう しょうゆ | 611 | 23.4 | 2.3 |
| 16 月 | 敬老の日 | | | | | | | | |
| 17 火 | おつきみこんだて<br>やさいのごまみそいため<br>だいこーンサラダ（ちゅうかドレッシング）<br>おつきみじる | 牛乳 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 | にんじん もやし キャベツ だいこん 長ねぎ とうもろこし きゅうり かぼちゃ | 米 油 さとう でん粉 ごま じゃがいも | す 塩 コンソメ うすくちしょうゆ みそ 酒 しょうゆ | 582 | 20.5 | 2.4 |
| 18 水 | えびカツ<br>きりぼしだいこんサラダ（ナムルドレッシング）<br>のっぺいじる | 牛乳 | 牛乳 えび タラすりみ ぶた肉 あぶらあげ | きりぼしだいこん にんじん キャベツ しいたけ たけのこ みつば 玉ねぎ | 米 こむぎ粉 パン粉 さといも でん粉 油 | す 塩 こしょう しょうゆ みりん | 590 | 22.0 | 2.4 |
| 19 木 | バターロール<br>とりむねにくのてりやき<br>コーンサラダ（フレンチドレッシング）<br>ポークビーンズ | にゅうさんいんりょう | とり肉 ぶた肉 ベーコン だいず | とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ | パン 油 さとう じゃがいも | す コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ | 621 | 22.7 | 2.6 |
| 20 金 | A セ あきのかおりごはん<br>B ごもくスープ<br>モウカザメのしょうがたつたあげ<br>ゆかりあえ | 牛乳 | 牛乳 モウカザメ とり肉 あぶらあげ ぶた肉 | キャベツ きゅうり にんじん しめじ しいたけ 長ねぎ | 米 麦 油 さつまいも でん粉 じゃがいも | 塩 しょうゆ | 607<br>596 | 23.0<br>23.9 | 1.6<br>2.0 |
| 23 月 | 秋分の日の振替休日 | | | | | | | | |
| 24 火 | やきにくどん<br>さんしょくサラダ<br>はるさめスープ | 牛乳 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ とうもろこし もやし はくさい ほうれんそう | 米 はるさめ さとう ごま油 ごま油 | す 塩 こしょう しょうゆ 酒 コチュジャン | 645 | 24.8 | 3.2 |
| 25 水 | セサミバーンズ<br>やさいコロッケ<br>キャベツのせんぎり<br>かぼちゃとうにゅうクリームスープ | 牛乳 | 牛乳 ぶた肉 とうにゅう | とうもろこし キャベツ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ グリンピース | パン じゃがいも パン粉 油 バター 小麦粉 ごま | 塩 こしょう ソース コンソメ | 629 | 21.8 | 3.1 |
| 26 木 | あかうおのえごまみそづけ（注1）<br>かいそうサラダ<br>さつまじる | 牛乳 | 牛乳 あかうお かいそうミックス とり肉 とうふ | だいこん にんじん とうもろこし 長ねぎ | 米 ごま さつまいも さとう 油 | す みそ しょうゆ | 593 | 23.6 | 2.1 |
| 27 金 | A ごもくスープ<br>B セ あきのかおりごはん<br>さんまのかばやき<br>もやしときゅうりのごましょうゆあえ | 牛乳 | 牛乳 さんま ぶた肉 とり肉 あぶらあげ | もやし きゅうり しいたけ にんじん 長ねぎ しめじ | 米 麦 さとう ごま さつまいも ごま油 でん粉 油 じゃがいも | 塩 しょうゆ みりん | 687<br>698 | 25.0<br>24.1 | 2.6<br>2.2 |
| 30 月 | くろパン<br>チキンカツレツ<br>マカロニサラダ（たまご入りマヨネーズ）<br>ミネストラスープ | 牛乳 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン | キャベツ きゅうり にんじん セロリー 玉ねぎ 長ねぎ | パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ パン粉 油 | 塩 こしょう コンソメ トマトピューレ | 656 | 25.0 | 2.5 |
| | | | | | へいきんえいようか | | 620 | 23.3 | 2.4 |

★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。

★給食センターで調理する混ぜご飯 セ 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**

★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けの「えごま」は「ごま」ではありません。