令和6年　10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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
				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	主にｴﾈﾙｷﾞｰになる 5群:炭水化物 6群:脂質		
1 火	ツイストパン	鶏のごま照り焼き マカロニサラダ(卵入マヨネーズ) 野菜スープ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ベーコン	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ, もやし	マカロニ, マヨネーズ(卵入り), じゃがいも, パン, 砂糖, パン粉, ごま, 油	塩, こしょう, コンソメ, しょうゆ	695 kcal 30.6 g 25.2 g 3.3 g
2 水	ごはん	豚小間の生姜焼き 香り漬け いも団子汁	牛乳	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 油揚げ	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, 大根, ごぼう, 長ねぎ	米, 油, じゃがいも, でん粉	しょうゆ, 酒, みりん, 塩, こしょう	719 kcal 29.2 g 18.3 g 2.8 g
3 木	ごはん	いわしフライ 春雨サラダ 食べるスープ 10月4日は「いわしの日」	牛乳	牛乳, 豚肉, 豆腐, いわし	人参, きゅうり, とうもろこし, もやし, 玉ねぎ, こまつな, しょうが, にんにく	米, 油, 春雨, 砂糖, ごま油, ごま, 小麦粉, パン粉	酢, しょうゆ, からし, 塩, トウバンジャン, 酒, みりん, みそ	781 kcal 29.4 g 24.9 g 2.6 g
4 金	ホット中華麺	みそラーメン ミートボール(３個) 切干大根の中華風サラダ	牛乳	牛乳, 豚肉, なると, 鶏肉	にんにく, しょうが, もやし, チンゲンサイ, とうもろこし, 長ねぎ, 切干大根, きゅうり, 人参, 玉ねぎ	ホット中華めん, 油, ごま油, パン粉	トウバンジャン, 塩, こしょう, 酢, みそ	696 kcal 29.9 g 18.1 g 3.5 g
7 月	ごはん	ぶりの照り焼き 野菜の甘酢和え 白菜和風スープ	牛乳	牛乳, ぶり, 鶏肉	きゅうり, 大根, はくさい, 人参, 玉ねぎ	米, 砂糖, 油	塩, 酢, うすくちしょうゆ, しょうゆ, 酒. みりん	700 kcal 29.4 g 22.2 g 2.3 g
8 火	食パン ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	ささみフライ キャロットサラダ コーンシチュー 10月10日「目の愛護デー」に ちなんだ 献立	牛乳	牛乳, 鶏肉, スキムミルク	人参, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ, ブルーベリー	パン, 油, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉, パン粉	酢, 塩, こしょう, コンソメ,	729 kcal 29.0 g 26.5 g 3.4 g
9 水	ごはん	厚焼き卵 きゅうりのごま醤油和え 白菜の中華風旨煮	牛乳	牛乳, 卵, 豚肉, ベーコン	きゅうり, たけのこ, きくらげ, 玉ねぎ, はくさい	米, 油, ごま, 春雨, でん粉, ごま油, 砂糖	塩, しょうゆ, こしょう	736 kcal 29.3 g 21.8 g 2.6 g
10 木	ごはん	油淋鶏（２個） にらともやしのナムル わかめスープ	牛乳	牛乳, 鶏肉, わかめ	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, にら, 人参, ほうれん草	米, でん粉, 油, 砂糖, ごま油	酒, しょうゆ, 酢, 塩, こしょう	700 kcal 27.0 g 19.6 g 2.8 g
11 金	ナン	チョリソー（２本） フルーツカクテル チリコンカン	牛乳	牛乳, チョリソー, 豚肉, 大豆	みかん, もも, ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, とうもろこし, トマト	ナン, 油, 砂糖	ｹﾁｬｯﾌﾟ, ソース, しょうゆ, コンソメ, 塩	700 kcal 31.0 g 32.9 g 2.8 g
15 火	はちみつパン	メンチカツ コールスローサラダ 秋のクリーム煮	牛乳	牛乳, 鶏肉, ベーコン, スキムミルク, 豚肉	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, しめじ, チンゲンサイ	油, 砂糖, さつまいも, パン, 小麦粉, パン粉	酢, 塩, こしょう, コンソメ	732 kcal 28.7 g 29.5 g 3.1 g
16 水	セ	キムチチャーハン 豆腐ナゲット（３個） 枝豆サラダ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 卵, 豆腐, 魚すり身	人参, 玉ねぎ, キムチ, 枝豆, キャベツ	米, 麦, 油, ごま油, 砂糖, 小麦粉	塩, しょうゆ, 酒, 酢, こしょう	726 kcal 27.2 g 27.9 g 2.7 g
17 木	ごはん	さばのみそ煮 ごぼうサラダ 肉じゃが	牛乳	牛乳, 豚肉, さば	ごぼう, 人参, キャベツ, 玉ねぎ	米, 油, 砂糖, じゃがいも	酢, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 酒, みそ	778 kcal 30.5 g 21.9 g 2.3 g
18 金	バターロール	鶏肉のハニーマスタードソース ブロッコリーのサラダ ジュリエーヌスープ	牛乳	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳	ブロッコリー, とうもろこし, パプリカ, 玉ねぎ, 人参, セロリー, キャベツ, パセリ	パン, はちみつ, 油, でん粉	塩, こしょう, ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ, 酢, コンソメ, しょうゆ	700 kcal 32.7 g 27.3 g 4.2 g
21 月	ごはん	森のこカレー ほうれん草のガーリックバター炒め わらびりんごの手作りアップルパイ	乳酸菌飲料	豚肉, ソーセージ, 乳酸菌飲料	にんにく, しょうが, セロリー, 人参, 玉ねぎ, しめじ, まいたけ, エリンギ, トマト, ほうれん草, とうもろこし, にんにく, りんご, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米, さつまいも, 油, 小麦粉, 砂糖, バター	コンソメ, ｹﾁｬｯﾌﾟ, 塩, しょうゆ, こしょう	869 kcal 24.4 g 27.5 g 4.0 g
22 火	ごはん	野菜とすり身の寄せ揚げ 辛子和え ねぎみそスタミナスープ	牛乳	牛乳, 魚すり身, 豚肉, 豆腐	もやし, こまつな, にんにく, しょうが, 人参, 大根, 長ねぎ, 玉ねぎ, とうもろこし	米, 油, 砂糖, ごま油, でん粉	からし, しょうゆ, 塩, みそ	700 kcal 26.1 g 20.9 g 2.5 g
23 水	きな粉揚げパン	鶏むね肉のレモンガーリック焼き 青菜のサラダ ミートボールのスパイシートマト煮込み	牛乳	牛乳, きな粉, 鶏肉. 豚肉	ほうれん草, もやし, 人参, にんにく, 玉ねぎ, エリンギ, ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ, トマト	パン, 油, 砂糖, パン粉	酢, 塩, こしょう, しょうゆ, ケチャップ, コンソメ, カレー粉	739 kcal 34.4 g 27.1 g 3.5 g
24 木	ごはん	さんまの蒲焼き ひじききんぴら みそ汁	牛乳	牛乳, 豚肉, ひじき, わかめ, 豆腐, 油揚げ, さんま	人参, 大根, 長ねぎ	米, 油, 砂糖, じゃがいも, ごま, でん粉	しょうゆ, みりん, みそ	809 kcal 28.4 g 29.3 g 2.7 g
25 金	スクールメロン	オムレツ だいこーンサラダ ハヤシビーンズ煮	牛乳	牛乳, 卵, 豚肉, 大豆	大根, とうもろこし, きゅうり, セロリー, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリンピース, トマト	油, 砂糖, ﾏｶﾛﾆ, 小麦粉, パン	酢, 塩, こしょう, コンソメ, ケチャップ, ソース	790 kcal 27.8 g 31.7 g 3.1 g
28 月	振替休業日							
29 火	子供パン	かぼちゃコロッケ ほうれん草のサラダ ニョッキの豆乳スープ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 豆乳	ほうれん草, ﾊﾟﾌﾟﾘｶ, とうもろこし, 人参, 玉ねぎ, エリンギ, パセリ, かぼちゃ	パン, 油, じゃがいも, パン粉, 小麦粉	コンソメ, 塩, こしょう, 酢	713 kcal 25.0 g 25.9 g 3.5 g
30 水	セ ﾙ･ﾚｸﾁｪ(洋なし)のｺﾝﾎﾟｰﾄ	きのこの炊き込みご飯 野菜の豆腐揚げ 親子豆サラダ	牛乳	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 魚すり身, ひじき, 卵	人参, しいたけ, しめじ, まいたけ, 枝豆, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, ルレクチェ(洋なし)	米, 麦, 油, 砂糖	うすくちしょうゆ, みりん, 酒, 塩, 酢, こしょう	704 kcal 24.5 g 28.5 g 2.2 g
31 木	ごはん	さばの塩焼き ピリ辛和え 沢煮椀	牛乳	牛乳, さば, 豚肉	きゅうり, 大根, たけのこ, 人参, ごぼう, しいたけ, ほうれん草	米, ごま油	塩, キムチの素, しょうゆ, こしょう	779 kcal 27.4 g 31.2 g 2.7 g
★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		738 kcal 28.7 g 17.1 g 3.0 g