

令和7年 2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
				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		蛋白質
				1群:たんぱく質 2群:無機質(加シム)	3群:ビタミンA(加シム) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質		脂質
								食塩相当量
3月	こどもパン 	✳ハンバーグデミグラスソース もやしのサラダ パーザンヌスープ		牛乳,鶏肉,ベーコン,豚肉	玉ねぎ,しめじ,もやし,人参,きゅうり,かぶ,キャベツ	パン,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉	ケチャップ,ソース,酢,塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ	709 kcal 27.3 g 29.4 g 4.1 g
4火		いわたしのサクサク揚げ 大豆サラダ ◎麴(こうじ)で元気!腸(ちょう)やさしいスープ		牛乳,いわし,大豆,豚肉,豆乳	キャベツ,人参,もやし,しめじ,長ねぎ,キムチ	米,油,砂糖,小麦粉,パン粉	酢,塩,こしょう,塩こうじ,みそ	827 kcal 29.9 g 30.6 g 2.5 g
5水		しゅうまい(3個) 香り漬け マーボー大根		牛乳,豚肉	キャベツ,きゅうり,にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,大根,長ねぎ	米,油,でん粉,ごま油,小麦粉,パン粉	塩,みそ,酒,しょうゆ,トウバンジャン	750 kcal 28.1 g 20.6 g 2.4 g
6木	ライスボール 	ツナマヨオムレツ 枝豆サラダ カレー風味の豆乳スープ		牛乳,卵,鶏肉,豆乳,ツナ	枝豆,キャベツ,人参,玉ねぎ,しめじ,かぼちゃ	パン,油,砂糖,小麦粉,マヨネーズ(卵入り)	酢,塩,こしょう,コンソメ,カレー粉	704 kcal 27.5 g 31.3 g 3.0 g
7金		こんにゃく入りチヂミボール(3個) 青菜ともやしのナムル 韓国風肉じゃが		牛乳,豚肉,卵	ほうれん草,もやし,にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,パプリカ,にら,ながねぎ	米,小麦粉,油,じゃがいも,砂糖,ごま油,ごま	酢,しょうゆ,酒,コチュジャン	762 kcal 26.1 g 24.8 g 2.4 g
10月		鶏のみそ焼き うま塩キャベツ 沢煮碗		牛乳,鶏肉,豚肉	キャベツ,きゅうり,たけのこ,人参,ごぼう,しいたけ,大根,ほうれん草	米,ごま油,砂糖	塩,しょうゆ,みそ,こしょう	739 kcal 26.8 g 25.6 g 3.9 g
11火	建国記念の日							
12水	はちみつパン 	ミートボール(3個) フレンチサラダ ポトフ		牛乳,鶏肉,ウインナー	キャベツ,きゅうり,みかん,人参,はくさい,しめじ,たまねぎ	パン,油,じゃがいも,パン粉	酢,塩,こしょう,コンソメ,ケチャップ	748 kcal 28.2 g 30.7 g 3.5 g
13木	◎やみつき・みかんごはん 	かつおのフライ だいこんサラダ		牛乳,鶏肉,油揚げ,かつお,豆乳	人参,大根,とうもろこし,きゅうり	米,麦,砂糖,油,小麦粉,パン粉,でん粉	塩,みりん,酒,しょうゆ,酢,こしょう,みかんジュース	845 kcal 28.9 g 31.4 g 2.7 g
14金	ホット中華麺 	みそラーメン 厚焼き卵 ✳海藻サラダ		牛乳,豚肉,なると,卵,海藻ミックス	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,大根,人参	ホット中華めん,油,ごま油,ごま,砂糖	トウバンジャン,塩,こしょう,みそ,しょうゆ,酢	733 kcal 32.3 g 23.0 g 4.9 g
17月		✳チキンカレー(アレルゲンフリールウ使用) ウインナー(2本) コーンサラダ		鶏肉,ウインナー	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,トマト,とうもろこし,きゅうり,キャベツ	米,じゃがいも,油,砂糖,ごま,カレールウ(アレルゲンフリー)	塩,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,酢,ソース,りんごジュース	850 kcal 25.0 g 29.9 g 3.8 g
18火	クロワッサン 	鶏肉のケチャップ煮 ◎スタミナ満点!ジャーマンポテトのキャベツあえ ハヤシビーンス煮		牛乳,鶏肉,ベーコン,豚肉,大豆	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,セロリー,人参,マッシュルーム,グリーンピース,トマト	パン,じゃがいも,油,マカロニ,砂糖,小麦粉	塩,こしょう,コンソメ,ケチャップ,ソース	706 kcal 29.5 g 34.1 g 3.6 g
19水		たこさんタコ焼き 青菜としめじのサラダ 肉豆腐		牛乳,たこ,豚肉,豆腐	ほうれん草,しめじ,はくさい,長ねぎ,しいたけ,キャベツ	米,油,ごま,砂糖,小麦粉	しょうゆ,酢,酒,一味唐辛子	720 kcal 26.3 g 21.4 g 2.2 g
20木		✳さばのみそ煮 ✳春雨サラダ いも団子汁		牛乳,さば,鶏肉,油揚げ	人参,もやし,きゅうり,とうもろこし,大根,ごぼう,長ねぎ	米,春雨,砂糖,ごま油,ごま,じゃがいも,油	酢,しょうゆ,からし,塩,酒,みそ	798 kcal 28.0 g 23.1 g 3.1 g
21金	ソフトフランスパン 	Victoryコロッケ ブロックリーのサラダ 小松菜のクリーム煮		牛乳,豚肉,スキムミルク	ブロックリー,とうもろこし,パプリカ,玉ねぎ,こまつな	パン,いちごジャム,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	酢,コンソメ,塩,こしょう	782 kcal 26.5 g 27.5 g 2.5 g
24月	振替休日							
25火	バターロール 	ささみカツ 三色サラダ ✳ABCスープ		牛乳,鶏肉,ベーコン,豚肉	キャベツ,とうもろこし,人参,玉ねぎ,トマト	パン,油,砂糖,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,パン粉	酢,塩,こしょう,コンソメ	720 kcal 27.5 g 29.9 g 3.5 g
26水		豚肉と野菜の塩麴炒め 卵の連花湯(レゾファタ) ネーブルオレンジ(2個)		牛乳,豚肉,鶏肉,卵	人参,キャベツ,もやし,にら,しいたけ,こまつな,とうもろこし,ネーブルオレンジ	米,油,春雨,ごま油	塩こうじ,塩,こしょう,しょうゆ	707 kcal 27.4 g 17.5 g 2.2 g
27木		ホッケのごまみそだれ ゆかり和え けんちん汁		牛乳,ホッケ,鶏肉,豆腐,油揚げ	キャベツ,きゅうり,ごぼう,人参,大根,長ねぎ	米,油,砂糖,ごま,でん粉,さといも	みそ,みりん,塩,しょうゆ	708 kcal 26.7 g 20.4 g 2.6 g
28金	✳豚キムごはん 	豆腐ナゲット(3個) 親子豆サラダ		牛乳,豚肉,豆腐,大豆,魚すり身,豆乳	人参,長ねぎ,キムチ,枝豆,キャベツ,きゅうり	米,麦,油,ごま油,砂糖,小麦粉	塩,しょうゆ,酒,酢,こしょう	883 kcal 26.0 g 45.4 g 2.3 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ません。						平均栄養価		761 kcal 27.6 g 27.6 g 3.1 g

献立日	◎は、学校給食のメニュー作りにチャレンジ!の応募献立です。	
4日	◎麴(こうじ)で元気!腸(ちょう)やさしいスープ	
13日	◎やみつき・みかんごはん	
18日	◎スタミナ満点!ジャーマンポテトのキャベツあえ	
		◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。 今年度も11~3月の給食に登場します。お楽しみに♪

✳卒業生のリクエスト給食&人気投票✳

12月に3年生の皆さんを対象にアンケートを実施しました。✳マークは、リクエストの多かった献立です。ぜひ楽しみにしてください。