

令和5年 6月 小学校給食献立予定表

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県でよくとれる食材を使った献立や郷土料理をとりいれました。 蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		のみのもの	おもなざいりようめい			えいようか			
				体をつくるもとなる食品	体のちようしをとのえるもとなる食品	エネルギーのもとなる食品	調味料	熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g
1木		とりにくのケチャップにフレンチサラダ(フレンチドレッシング)ABCスープ		牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	キャベツ きゅうり みかん にんじん 玉ねぎ トマト	パン じゃがいも マカロニ	す 塩 こしょう コンソメ	595	22.7	3.2
2金	A	さけフライ えだまめサラダ		牛乳 こうやどうふ 油あげ こんぶ とうふ 鮭	玉ねぎ ごぼう キャベツ しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ	米 むぎ 油 さとう ごま油 パン粉 こむぎ粉	酒 塩 しょうゆ みそ す	619	24.1	1.6
	B	(わふうドレッシング)						621	24.8	2.1
5月		ミートボール(2こ) ごぼうサラダ(サウザンドレッシング) むさしのシチュー		牛乳 とり肉 スキムミルク	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	パン さつまいも 油 こむぎ粉 パン粉	す コンソメ 塩 こしょう ケチャップ	630	22.5	2.7
6火		くきわかめのサラダ(たまねぎドレッシング) まゆたまじる		牛乳 くきわかめ とり肉 ちくわ にんじん	きゅうり もやし にんじん ほうれんそう 長ねぎ	米 白玉だんご さとう	す しょうゆ 塩	644	23.7	2.5
7水	A	いかのたつたあげ あおなとしめじのサラダ		牛乳 とうふ いか こうやどうふ 油あげ こんぶ	玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ しめじ かんぴょう ほうれんそう	米 油 ごま油 麦 さとう ごま でん粉	みそ 酒 塩 しょうゆ す	585	23.1	2.6
	B	(ちゅうかドレッシング)						585	22.6	2.1
8木		みそチキンカツ もやしのサラダ(かんきつドレッシング) やさしいやきそば		牛乳 とり肉 ぶた肉	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 こむぎ粉 油 やきそば 麺	みそ す 塩 こしょう	621	25.7	3.2
9金		わらびっこスタミナいため かきたまじる		牛乳 ぶた肉 たまご	にんじん 玉ねぎ もやし たらこ まつな	米 パン粉 油 こむぎ粉 さといも ごま油 じゃがいも でん粉	塩 しょうゆ オイスターソース	662	22.6	2.6
12月		あじこうそうやき キャロットサラダ(イタリアンドレッシング) パンピングポタージュ		牛乳 あじ チーズ ベーコン とり肉 スキムミルク	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ	パン パン粉 油 こむぎ粉	す 塩 こしょう コンソメ	606	25.6	2.7
13火		きりぼしだいこんサラダ(こうみじおドレッシング) ごじる		牛乳 いわし ぶた肉 油あげ だいず	だいこん にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう 長ねぎ	米 じゃがいも	しょうゆ す みそ	628	25.7	3.1
14水		ポイルワインナー(2はん) おやこまめサラダ(しょうゆクリームドレッシング)		牛乳 ぶた肉 バー入りワインナー だいず	セロリ にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれんそう トマト えだまめ きゅうり	米 さつまいも 油 こむぎ粉	ケチャップ 塩 しょうゆ す コンソメ	683	22.5	2.3
15木		ハンバーグデミグラスソース こまつなサラダ(フレンチドレッシング) コンソメスープ		牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	玉ねぎ しめじ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	パン 油 じゃがいも マカロニ	ケチャップ ソース デミグラスソース コンソメ す 塩 こしょう	585	23.4	3.1
16金	A	わふうきんぴらづつみ		牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ とり肉	しゃくし菜 長ねぎ もやし 玉ねぎ ごぼう にんじん こまつな キャベツ きゅうり	米 麦 ごま油 油 ごま	酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン みそ みりん	664	23.4	2.1
	B	かおりづけ						610	26.9	2.4
19月		たちうおフライ マカロニサラダ(マヨネーズ) ソパ・デ・アホ[スペインふうスープ]		牛乳 たちうお ぶた肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ	パン パン粉 こむぎ粉 油 マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう コンソメ	647	23.4	2.6
20火		だいこんサラダ(ナムルドレッシング) ワンタンスープ		牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たけのこ たらこ もやし キャベツ 長ねぎ ゆず だいこん きゅうり とうもろこし ほうれんそう もやし 玉ねぎ きゅうり にんじん こまつな しゃくし菜 長ねぎ キャベツ パプリカ	米 油 さとう ごま でん粉 ごま 油 ワンタンのかわ	しょうゆ 酒 こしょう みそ コンソメ す コンソメ 塩	611	23.7	2.7
21水	A	ねぎみそパオス(2こ) きゅうりのサラダ		牛乳 ぶた肉 とうふ ベーコン	キャベツ トマト にんじん 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー	パン 油 さとう	す しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ カレー粉	630	26.0	2.7
	B	(ちゅうかドレッシング)						684	22.5	2.4
22木		オムレツ コールスローサラダ(サウザンドレッシング) ミートボールのスパイスシートマトにこみ		牛乳 たまご とり肉 ぶた肉	キャベツ トマト にんじん 玉ねぎ エリンギ ブロッコリー	パン 油 さとう	す しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ カレー粉	607	24.9	2.4
23金		ゆかりあえ さわにわん		牛乳 メルルルサ ぶた肉	きのめ しいたけ ごぼう きゅうり たけのこ キャベツ ほうれんそう にんじん	米 油 さとう でん粉	みそ しょうゆ 酒 酒 みりん 塩 こしょう	604	23.0	2.3
26月		カレーうどん ゼリーフライ カラフルサラダ(わふうドレッシング)		牛乳 ぶた肉 ちくわ おから	にんじん 玉ねぎ とうもろこし きゅうり えだまめ ハリカ キャベツ	じごなうどん 油 こむぎ粉 でん粉 じゃがいも パン粉	カレー粉 しょうゆ 塩 ソース す	657	23.2	3.4
27火		わふうサラダ(ごまドレッシング) さいのくにくみそじる		牛乳 さば わかめ ぶた肉 とうふ	キャベツ にんじん 長ねぎ こまつな	米 油 さといも	しょうゆ す みそ	661	23.9	2.4
28水		リャンパンサンデー(ちゅうかドレッシング) かんこくふうにくじゃが		牛乳 ぶた肉	キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり 玉ねぎ	米 こむぎ粉 油 はるさめ ごま油 じゃがいも さとう	す しょうゆ 酒 コチュジャン	697	23.0	2.0
29木		あじフライ コーンサラダ(かんきつドレッシング) わらびやさいのスープ		牛乳 あじ ベーコン ぶた肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし	パン パン粉 こむぎ粉 油 じゃがいも	す コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	612	24.6	2.6
30金		にらともやしのナムル(ナムルドレッシング) しせんどうふ		牛乳 ぶた肉 とうふ	キャベツ のらぼうな もやし たらこ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 こむぎ粉 油 さとう でん粉 ごま油	す しょうゆ いちみつどうがらし	643	23.3	2.1
★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。								へいきんえいようか		
★給食センターで調理する混ぜご飯								630	23.9	2.5

≪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

