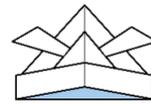


# 令和5年 5月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		のみのもの	おもなざいりょうめい			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月	くろパン	とりのレモンガーリックやき だいこんサラダ ぐだくさんミルクスープ	牛乳 牛乳 ぶた肉	だいこん とうもろこし きゅうり 玉ねぎ にんじん ほうれんそう	パン 油 さとう こむぎ粉 じゃがいも	す こしょう 塩 コンソメ	608	25.0	2.6			
2火	ちやめし	ホキのおちゃフライ はるさめサラダ すましじる	牛乳 牛乳 ホキ かまぼこ とうふ	にんじん もやし きゅうり とうもろこし こまつな 長ねぎ	米 パン粉 こむぎ粉 さとう はるさめ ごま油 ごま 油	塩 しょうゆ す ようがらし 酒 うすくちしょうゆ	598	22.6	3.8			
8月	ほちみつパン	チキンハーブステーキ かおりづけ ハヤシビーンズに	牛乳 牛乳 とりの肉 ぶた肉 だいず	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト	パン マカロニ 油 さとう こむぎ粉	塩 コンソメ こしょう ソース ケチャップ	609	26.9	2.9			
9火		こまひフライ ごぼうサラダ たべるスープ	牛乳 牛乳 こまひ(魚) ぶた肉 とうふ	ごぼう にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ こまつな	パン粉 こむぎ粉 油 さとう 米 ごま油	塩 す こしょう トウバンジャン みそ 酒 みりん しょうゆ	620	24.3	2.0			
10水	A やきにくごはん ぶたにくと じゃがいものふくめに	まぐるカツ もやしのサラダ	牛乳 牛乳 まぐる ぶた肉	もやし きゅうり にんじん 長ねぎ 玉ねぎ	パン粉 米 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも こむぎ粉	す しょうゆ 塩 コチュジャン 酒 コンソメ みりん	698 673	24.0 26.3	1.6 1.5			
11木	こどもパン	ハンバーグ オニオンガーリックソース グリーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 牛乳 とりの肉 ぶた肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり アスパラ にんじん もやし 長ねぎ ほうれんそう	パン 油 さとう でん粉 ワンタンのかわ	す しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	609	26.0	3.3			
12金	A ぶたにくと じゃがいものふくめに	ショールンポー(2こ) きゅうりのサラダ	牛乳 牛乳 ぶた肉 とりの肉	玉ねぎ きゅうり キャベツ パプリカ 長ねぎ にんじん	油 こむぎ粉 パン粉 さとう 米 じゃがいも 麦 ごま油	す こしょう 塩 しょうゆ コンソメ みりん 酒 コチュジャン	670 695	24.7 22.4	1.7 1.8			
15月	B やきにくごはん											
16火	バターロール	ハムチーズピカタ コールスローサラダ ポークビーンズ	いちご 牛乳 ミルク ぶた肉 だいず	ハム チーズ たまご ベーコン ぶた肉 だいず	キャベツ にんじん 玉ねぎ	パン 油 さとう じゃがいも	す こしょう 塩 コンソメ ケチャップ	650	23.1	2.8		
17水		さばのみそに ゆかりあえ つくねだんごじる	牛乳 牛乳 さば ぶた肉 とりの肉 わかめ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ	米 さとう	塩 みそ うすくちしょうゆ	656	26.9	2.1			
18木		ぶたにくのそぼろどん やさいコロック おやこまめサラダ	牛乳 牛乳 だいず ぶた肉	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 じゃがいも 油 パン粉 こむぎ粉 さとう	す こしょう 塩 コンソメ みりん しょうゆ	698	24.6	2.2			
19金	フラワーロール	ミートボール(2こ) こまつなサラダ ミネストラスープ	牛乳 牛乳 とりの肉 ぶた肉 ベーコン	こまつな キャベツ とうもろこし セロリー 玉ねぎ 長ねぎ トマト にんじん	パン 油 カロ パン粉 さとう じゃがいも	塩 こしょう す しょうゆ コンソメ	585	22.5	3.1			
22月		いわしのガーリックたつたあげ わふうサラダ おかずになるみそしる	牛乳 牛乳 いわし わかめ ぶた肉 油あげ	キャベツ にんじん はくさい しめじ 長ねぎ	米 でん粉 油 さつまいも	す しょうゆ みそ	641	25.3	2.3			
23火	コッペパン	チヨリソー(2ほん) フレンチサラダ(フレンチドレッシング) グリーンポターージュ	牛乳 牛乳 チヨリソー とりの肉 ベーコン 生クリーム	キャベツ きゅうり みかん 玉ねぎ グリンピース	パン 油 こむぎ粉	す こしょう 塩 コンソメ	630	24.0	2.6			
24水		わふういりどうふつつみ ホイコーロー はるさめスープ	牛乳 牛乳 とりの肉 とうふ ぶた肉	玉ねぎ たけのこ キャベツ にんじん にら もやし 長ねぎ はくさい ほうれんそう	米 さとう 油 でん粉 ごま油 はるさめ	酒 みそ しょうゆ 塩 トウバンジャン こしょう テンメジャン	632	26.8	2.3			
25木	A かしわめし	モカザメのしょうがじょうゆフライ	牛乳 牛乳 モウカザメ わかめ とりの肉 油あげ ぶた肉	きゅうり にんじん ごぼう たけのこ しいたけ だいこん ほうれんそう	油 パン粉 こむぎ粉 米 麦	す しょうゆ 塩 こしょう	661 642	25.9 23.5	2.3 2.6			
26金	B さわにわん											
29月	ツイストキャラメル あげパン	つくねバーグ マカロニサラダ(マヨネーズ) やさいスープ	牛乳 牛乳 とりの肉 ベーコン ぶた肉	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし	パン さとう 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	塩 しょうゆ コンソメ こしょう	667	23.3	2.9			
30火	A さわにわん	いわしいりメンチカツ えだまめサラダ (かんきつふうみドレッシング)	牛乳 牛乳 いわし とりの肉 ぶた肉 油あげ	玉ねぎ キャベツ だいこん えだまめ にんじん たけのこ ごぼう しいたけ ほうれんそう	米 油 麦 パン粉	す しょうゆ 塩 こしょう 酒	680 699	23.1 25.5	2.1 1.8			
31水	B かしわめし											
30火	ネトルちゅうかめん	しおラーメン むしぎょうざ(2こ) きりぼしだいこんサラダ(ナムルドレッシング)	牛乳 牛乳 とりの肉 わかめ ぶた肉	きりぼしだいこん 長ねぎ きゅうり にんじん キャベツ もやし しいたけ チンゲンサイ とうもろこし	ちゅうかめん こむぎ粉 油 ごま ごま油	す こしょう 酒 しょうゆ 塩	609	23.1	3.3			
31水		ポークカレー チキンピカタ コーンサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 牛乳 ぶた肉 とりの肉 たまご チーズ	セロリー にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	米 じゃがいも 油 こむぎ粉 パン粉	塩 コンソメ す ケチャップ しょうゆ	676	24.7	2.9			
31水		にしんのてりやき かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング) にくどうふ	牛乳 牛乳 にしん かいそう ぶた肉 とうふ	だいこん にんじん とうもろこし はくさい 長ねぎ しいたけ	米 さとう 油 ごま	す 酒 しょうゆ いちみとうがらし	632	26.2	2.9			
★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。							へいきんえいようか			647	24.6	2.5
★給食センターで調理する混ぜご飯(🍚)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					