



日曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価			
	主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水	ミニきな粉と抹茶の揚げパン(パ)牛乳	鶏肉とミートボールのクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角)	牛乳、鶏肉、肉団子、きなこ、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、抹茶、根しょうが、根菜ねぎ、ピーマン	米ぬかサラダ油、じゃがいも、米粉、バター、ココア、なたね油、上白糖、三温糖	649 740	25.8 30.7	
2	木	わかめごはん牛乳	五月汁 ハンバーグ新たまねぎソース(パ)竹輪のサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、ハンバーグ、生竹輪	にんじん、たけのこ、ごぼう、たまねぎ、さやえんどう、きゅうり、キャベツ	わかめごはん、三温糖、ごま、ごま油	639 812	25.2 31.1	
7	火	ごはん牛乳	ワンタンスープ 豚肉のキムチ炒め(角) ミニアセロラゼリー(小中①)(ピ)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、根菜ねぎ、根しょうが、はくさいキムチ、にら、ミニアセロラゼリー	ごはん、ごま油、ワンタンの皮、米ぬかサラダ油	632 789	28.3 34.3	
8	水	地粉うどん牛乳	山菜うどんの汁 笹かまぼこのお茶の葉揚げ(パ)キャベツともやしのごまドレサラダ(角)	牛乳、豚肉、油揚げ、煮干し、削り節、笹かまぼこ	山菜水菜(わらび、みずな、えのきたけ、山うど)、なめこ、たけのこ、乾しいたけ、だいこん、ごまつな、せん茶、抹茶、もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	地粉うどん、米ぬかサラダ油、三温糖、小麦粉、なたね油、ごま	610 779	25.2 30.8	
9	木	ごはん牛乳	親子煮 肉団子のごまみそかけ(小1~2①小3~中②)(パ)きゅうりの昆布漬(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、鶏卵、肉団子、赤みそ、昆布	にんじん、たまねぎ、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、ごま	652 835	25.5 31.5	
10	金	ごはん牛乳	沢煮碗 きびなご磯辺フライ(小1~4①小5~中②)(パ)たけのご飯の具(角)	牛乳、豚肉、かつおぶし、きびなご磯辺フライ、鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、こんにゃく、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、三温糖	616 792	24.8 30.8	
13	月	ごはん牛乳	豚汁 さばの塩焼き(パ)鶏肉とひじきの炒め煮(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、塩さば、鶏肉、ひじき	にんじん、だいこん、たまねぎ、根菜ねぎ、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま	636 808	24.7 30.1	
14	火	フラワーロール牛乳	かぶのクリームシチュー 豆腐ハンバーグのごまきのソースかけ(パ)山吹サラダ(角)	牛乳、鶏肉、豆腐ハンバーグ、チーズ	たまねぎ、にんじん、かぶ、しめじ、キャベツ、きゅうり、ごまつな、とうもろこし	フラワーロール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、ごま油、三温糖、ごま	623 791	23.4 29.4	
15	水	ごはん牛乳	ビーフンスープ オムレツのチーズ焼き(パ)ガパオライス(角)	世界の料理~タイ~ 牛乳、豚肉、えび、オムレツ、チーズ、鶏肉	根しょうが、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、もやし、チンゲンサイ、にんにく、ピーマン、レモン果汁、バジル	ごはん、ごま油、ピーン、三温糖	637 802	31.0 37.6	
16	木	ごはん牛乳	豆腐とつみれのすまし汁 チキンみそカツ(パ)浅漬(角)	牛乳、かつおぶし、いわしつみれ、豆腐、チキンカツ、赤みそ	にんじん、だいこん、ごまつな、にんにく、きゅうり、キャベツ	ごはん、なたね油、ごま油、三温糖、ごま	640 803	24.8 29.8	
17	金	ごはん牛乳	生揚げのすき煮 あじの南蛮漬(角)	牛乳、豚肉、生揚げ、あじ切り身でん粉つき	にんじん、しらたき、だいこん、根菜ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、なたね油	672 835	27.3 32.7	
20	月	子どもパン コーヒーマルク(学)	ポークビーンズ 焼きウインナー(パ)グリーンサラダ(角)	コーヒーマルク、豚肉、だいち、ウインナーソーセージ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ダイストマト、トマトピューレー、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、マヨネーズソース、三温糖、上白糖	620 846	24.9 32.8	
21	火	ごはん牛乳	じゃがいもとコーンのみそ汁 鶏肉のから揚げ(パ)キャベツとごぼうのサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、鶏肉	たまねぎ、とうもろこし、もやし、ごまつな、根しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ	ごはん、じゃがいも、でん粉、なたね油、ごま油、デミグラス調味料(卵不使用)、上白糖	641 802	21.4 25.7	
22	水	中華めん牛乳	こまつたさんのマーボーラーメン 春巻き(パ)中華サラダ(角)	ブックメニュー「こまつたさんのラーメン」より 牛乳、豚肉、豆腐、春巻き	根しょうが、にんにく、根菜ねぎ、にんじん、たけのこ、にら、きゅうり、もやし、ごまつな	中華めん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、なたね油、上白糖	660 843	24.0 29.6	
23	木	ごはん牛乳	かきたまスープ おろし焼き肉(角)角チーズ(中のみ)(ピ)	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、ごまつな、根しょうが、にんにく、ピーマン、だいこん	ごはん、ごま油、でん粉、米ぬかサラダ油、三温糖	616 812	29.0 37.1	
24	金	ごはん牛乳	米粉のカレー ブロッコリーとツナのサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト、まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマトピューレー、ブロッコリー、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、米粉、上白糖	632 804	24.5 30.2	
27	月	ごはん牛乳	肉じゃが わかさぎフリッター(中②)(パ)キャベツのおかまヨネーズ風和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、わかさぎフリッター、かつお節	にんじん、たまねぎ、しらたき、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	766	24.9	
28	火	バターロール牛乳	せん切り野菜スープ コックオーヴァン(鶏肉のワイン煮)(パ)パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、だいこん、トマト缶、トマトピューレー、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし	バターロール、オリーブ油、じゃがいも、米ぬかサラダ油、三温糖、バター、でん粉、上白糖	626 793	26.3 32.0	
29	水	ごはん牛乳	豆腐のチリソース煮 揚げぎょうざ(小1~3①小4~中②)(パ)こんにゃくサラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐、ぎょうざ	根しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、えだまめ、サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、なたね油、上白糖	688 846	27.5 32.3	
30	木	ごはん牛乳	ごまみそ汁 さばの香味ソースかけ(パ)豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、さば、豚肉	にんじん、たまねぎ、もやし、根しょうが、にんにく、根菜ねぎ、切干しだいこん、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ごま、三温糖、でん粉	643 811	24.6 30.0	
31	金	ツイストパン牛乳	米粉のコーンスープ メンチカツ(パ)フルーツポンチ(角)	牛乳、ベーコン、生クリーム、メンチカツ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、レトルトパイン、ダイゼリーみかん	ツイストパン、米ぬかサラダ油、バター、米粉、なたね油、ナタデココ	604 846	20.0 26.4	
給食回数		小20回 中21回		(学)…学校配送 (角)…角食缶 (パ)…パット (ピ)…ピニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校		平均栄養量		637 807	25.4 30.9
						基準栄養量		630 805	21.1 27.0

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。
 ※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。