

令和6年度 6 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表 毛呂山町学校給食センター

日 曜 日	献立	名	食 材 料 (太字は毛呂山町産の予定)			栄養価	
			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
3月	ごはん 牛乳	ワンタンスープ 焼き肉(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、 こまつな、根菜ねぎ、根しょう が、にんにく、ピーマン	ごはん、ワンタンの皮、ドライ、 ごま油、米ぬかサラダ油	616	28
4火	ごはん 牛乳 中濃ソース	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 あじフライ(バ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、 油揚げ、豆腐、白みそ、 赤みそ、わかめ、あじフ ライ、生竹輪、ひじき	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 キャベツ	ごはん、じゃがいも、なたね 油、三温糖、ごま油、ごま	630 784	24 28.6
5水	はちみつパン 牛乳 (中250ml)	トマトスープパゲッティ チキンナゲット (小1~2① 小3~中② バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、ベーコン、ウイン ナーソーセージ、粉チー ズ、チキンナゲット	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、トマト缶、とうもろこ し、きゅうり	はちみつパン、米ぬかサラダ 油、三温糖、スパゲッティ、じゃ がいも、マヨネーズタイプ調味 料(卵不使用)、上白糖	615 866	23.5 31.5
6木	ごはん 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ タコライスの具(バ) バリバリ塩キャベツ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナー ソーセージ、豚肉	たまねぎ、にんじん、ソテーオ ニオン、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油	618 766	25.3 29.9
7金	わかめごはん 牛乳	沢煮碗 肉団子の甘酢あんかけ (小1~2① 小3~中② バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豚肉、かつおぶ し、肉団子	たけのこ、にんじん、たまね ぎ、だいこん、えのきたけ、ご ぼう、とうもろこし、きゅうり	わかめごはん、米ぬかサラダ 油、でん粉、三温糖、マヨネー ズタイプ調味料(卵不使用)、 上白糖	614 775	21.3 25.8
10月	ツイストパン 牛乳	米粉のクリームシチュー スパイシーチキン(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、豚肉、鶏肉、生竹 輪	たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、キャベツ、きゅうり	ツイストパン、米ぬかサラダ 油、じゃがいも、バター、米粉、 でん粉、なたね油、ゆずジャム (毛呂山産)、ごま油	688 860	26.3 32.2
11火	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 さばの塩焼き(バ) 切り干し大根のシャキシャキそぼろ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削 り節、白みそ、赤みそ、 塩さば、豚肉	にんじん、ごぼう、もやし、たま ねぎ、切干しだいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃ がいも、ごま、三温糖	659 831	27 32.6
12水	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	米粉のチキンカレー ツナサラダ(角)	牛乳、鶏肉、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、トマトビュ レー、キャベツ、きゅうり	ごはん、麦ごはん、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、ココア、パ ター、米粉、上白糖	637 845	22.8 28.7
13木	バターロール 牛乳	シチー わかさぎフリッター (小1~3① 小4~中② バ) ハムとチーズのマヨネーズ風サラダ(角)	牛乳、豚肉、わかさぎフ リッター、ポークハム、 チーズ	にんにく、セロリ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、トマト、ト マトビュレー、ブロッコリー、 きゅうり、とうもろこし	バターロール、バター、じゃ がいも、サワークリーム、マヨ ネーズタイプ調味料(卵不使 用)	678	27.2
14金	ごはん 牛乳	えび団子とチンゲン菜のスープ オムレツのそぼろあんかけ(バ) 青菜と油揚げのお浸し(角)	牛乳、えびボール、オ ムレツ、鶏肉、油揚げ、 かつお節	乾しいたけ、もやし、根菜ね ぎ、チンゲンサイ、根しょうが、 こまつな、にんじん、 キャベツ	ごはん、ごま油、米ぬかサ ラダ油、三温糖、でん粉	603	24.5
17月	ごはん 牛乳	じゃが芋のピリ辛煮 かつおのバーベキューソースかけ(バ) ほうれん草のごま和え(角)	牛乳、鶏肉、かつお節、 かつお角切でん粉付	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 ほうれん草、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃ がいも、三温糖、なたね油、ご ま油、ごま	634 796	27.2 33.4
18火	地粉うどん 牛乳	鶏塩おろしうどんの汁 みそポテト(小1~3①小4~中② バ) もやしとキャベツのお浸し(角)	牛乳、鶏肉、油揚げ、白 みそ、かつお節	根しょうが、にんじん、乾しい たけ、だいこん、こまつな、根菜 ねぎ、もやし、キャベツ	地粉うどん、ごま油、でん粉、 じゃがいも、小麦粉、なたね 油、三温糖	627 761	21.8 26.4
19水	ごはん 牛乳	豚汁 いわしの梅煮(バ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削 り節、白みそ、いわしの 梅煮、かつお節	にんじん、だいこん、たまね ぎ、根菜ねぎ、きゅうり、キャ ベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃ がいも、マヨネーズタイプ調味 料(卵不使用)	630 770	25.7 29.2
20木	子どもパン 牛乳 (中250ml)	アルファベツスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) コールスロー(角)	牛乳、豚肉、ハンバー グ	にんじん、たまねぎ、だいこ ん、はくさい、キャベツ、きゅう り、とうもろこし	子どもパン、米ぬかサ ラダ油、アルファベツマカロニ、三 温糖、デミグラスソース、上白糖	603 798	25.6 33.3
21金	ごはん 牛乳	豚玉毛井の具 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、 豚肉、鰹節、昆布	たまねぎ、ゆず、みつば、きゅ うり、にんじん、キャベツ	ごはん、三温糖	600 766	27.5 34
24月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、根しょうが、根菜ね ぎ、にんじん、たけのこ、きゅう り、もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサ ラダ油、三 温糖、でん粉、上白糖、ごま油	627 800	27.5 33.7
25火	ごはん 牛乳	法度汁 メンチカツ(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削 り節、赤みそ、メンチカツ	ごぼう、にんじん、だいこん、乾 しいたけ、こまつな、キャベツ、 きゅうり	ごはん、米ぬかサ ラダ油、すい とん、なたね油、三温糖、ごま	662 849	21.3 26.2
26水	コッペパン スライス コーヒーマルク(学)	鶏肉とひよこ豆のクリーム煮 焼きウインナーケチャップソースかけ (小1~2① 小3~6② 中① バ) グリーンサラダ(角)	コーヒーマルク、鶏肉、ひ よこめ、牛乳、ウイン ナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 キャベツ、ブロッコリー	コッペパン、米ぬかサ ラダ油、 じゃがいも、米粉、バター、三 温糖、上白糖	664 832	25.6 32.7
27木	ごはん 牛乳	けんちん汁 さばの照り焼き(バ) ブロッコリーのおかか和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削 り節、豆腐、さば、かつ お節	ごぼう、にんじん、たまねぎ、し めじ、だいこん、根しょうが、ブ ロッコリー	ごはん、ごま油、三温糖、でん 粉	606 767	25.8 31.3
28金	ごはん 牛乳	ユイミータン(玉米湯) 春巻き(バ) パンバンジーサラダ(角)	牛乳、鰹節、春巻き、サ ラダチキン	にんじん、とうもろこし、根菜ね ぎ、根しょうが、きゅうり、もや し	ごはん、ごま油、でん粉、なた ね油、米ぬかサ ラダ油、三 温糖、ごま	676 865	21.5 26
給食回数			小学校:20回 中学校:17回			(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校	
※ 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。						平均栄養量	
※ O-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。						634 25	
						808 30.3	
						基準栄養量	
						630 21.1	
						805 27	