

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)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	ごはん 牛乳(中250ml)	カラフル野菜のスープ タコライスの具(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、 とうもろこし、えだまめ、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも	601 776	24.2 30.3	
2	火	バターロール 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ 焼きそば(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナー ソーセージ、豚肉、あおの り、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ソテーオニ オン、キャベツ、レトルトパイン、 ダイズゼリーみかん	バターロール、米ぬかサラダ 油、蒸し中華めん、ナタデコ コ、上白糖	620 821	24.1 30.0	
3	水	ごはん 牛乳	毛呂山町の友情都市「宮崎県木城町」の給食人気メニュー 木城町のじゃが豚キムチ 木城町の 千切大根のマヨネーズ風和え(角)	牛乳、豚肉、 煮干し、削り 節、生竹輪 	にんじん、しらた き、たまねぎ、はく さいキムチ、にら、 切干しだいこん、 きゅうり	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)	621 793	21.4 25.9	
4	木	子どもパン 牛乳	クリームスープ ハンバーグのバーベキューソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ハンバーグ、 チーズ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 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、じゃがいも、バター、米 粉、三温糖、上白糖	663 897	27.6 35.8	
5	金	ごはん 牛乳	七タ汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) ガドガド(角) インドネシア料理	牛乳、かつおぶし、鶏肉、 笹かまぼこ、あおのり、生 揚げ	にんじん、たまねぎ、オクラ、こま つな、きゅうり、もやし、キャベツ、 レモン果汁	ごはん、そうめん、小麦粉、 なたね油、ねりごま、三温糖	614 776	23.0 28.2	
8	月	ごはん 牛乳	みそ汁 焼きそばの梅ソースかけ(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、豆 腐、白みそ、赤みそ、さば、 豚肉	にんじん、だいこん、たまねぎ、梅 肉ペースト、ごぼう、たけのこ、こ んにゃく	ごはん、じゃがいも、三温糖、 でん粉、米ぬかサラダ油	654 818	24.9 29.7	
9	火	コッペパン スライス コーヒーマルク(学)	カルボナーダ チヨリソーウインナーの ケチャップソースかけ(バ) コールスローサラダ(角) アルゼンチン料理	牛乳、豚肉、チヨリソーウ インナー、チヨリソーウ インナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、ト マトピューレー、とうもろこし、かぼ ちゃ、キャベツ、きゅうり	コッペパン、米ぬかサラダ 油、じゃがいも、おむぎ、三 温糖、でん粉、上白糖	609 747	24.4 29.4	
10	水	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 揚げぎょうざ (小1～2①小3～中②)(バ) 中華風チキンサラダ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、ぎょ うざ、サラダチキン	根しょうが、にんにく、にんじん、も やし、とうもろこし、根深ねぎ、こま つな、きゅうり、キャベツ	中華めん、米ぬかサラダ油、 黒砂糖、なたね油、ごま油、 三温糖、ねりごま、ごま	618 760	26.9 32.6	
11	木	ごはん 牛乳	かきたまスープ ブルコギポーク(角) ミニピーチゼリー(小中①)(ピ) ミニアセロラゼリー(中のみ①)(ピ)	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、こまつな、根 しょうが、にんにく、もやし、レモン 果汁、にら、ミニピーチゼリー、ミ ニアセロラゼリー	ごはん、ごま油、でん粉、米 ぬかサラダ油、三温糖	643 832	28.4 34.9	
12	金	ごはん 牛乳(中250ml)	米粉のカレー 平野さんちの蒸しとうもろこし(角) 毛呂山小学校と光山小学校の1・2年生が 皮むきをしてくれます。	牛乳、豚肉、チーズ、ヨー グルト	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、とうもろこし 	ごはん、米ぬか サラダ油、じゃがい も、ココア、バター、 米粉	646 839	22.9 29.3	
16	火	ツイストパン 牛乳	アルファベットスープ オムレツのラウカイソースかけ(バ) ポテトサラダ(角) 	牛乳、豚肉、オムレツ	にんじん、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、なす、ピーマン、ズッ キーニ、にんにく、トマト缶詰、と うもろこし、きゅうり	ツイストパン、米ぬかサラダ 油、アルファベットマカロニ、 三温糖、じゃがいも、マヨネー ズタイプ調味料(卵不使用)、 上白糖	605 780	22.9 28.6	
17	水	ごはん 牛乳	イナムドゥチ 鶏肉のから揚げ シークワーサーソースかけ(バ) にんじんしりしり(角) 沖縄献立	牛乳、豚肉、かつおぶし、 かまぼこ、生揚げ、白みそ、 鶏肉、まぐろフレーク	こんにゃく、とうがん、根深ねぎ、 シークワーサー果汁、にんじん、 とうもろこし、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、三 温糖、でん粉、なたね油、ご ま	683 851	26.8 32.5	
給食回数		12回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	631 808	24.8 30.6
							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。

※ 〇-157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。

※ 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。

健康づくりのまち
もろやま



朝ごはん体験教室

～ みんなでおにぎりを作って朝ごはんを食べよう! ～

ラジオ体操で体を動かした後、「おにぎり」と「かんたんみそ汁」を作って食べましょう!
終了後には、ふだん入ることのできない学校給食センターの中を見学できます♪



参加者募集!
先着40人

- ◎ 日 時 7月25日(木) 午前7時30分～10時
- ◎ 場 所 毛呂山町学校給食センター(目白台4-3-4)
- ◎ 参加費 280円(食材費)
- ◎ 対 象 町内小中学校に通う小中学生とその保護者
(子どもだけの参加はできません)
- ◎ 持ち物 ビニールシート、タオルなどの手拭き、
上履き(センター内見学希望者)
- ◎ 受 付 7月1日(月)～17日(水)
- ◎ 申込み 電子申請 または 電話(049-294-2242)
(電話受付は平日8時30分～17時15分まで)

雨でなければ
屋外で実施します。
帽子を着用するなど
暑さ対策をお願いします。

調理員さん手作りの
卵料理のほか、
デザートもあるよ!



↑
電子申請はこちら