

令和6年度 9 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表 毛呂山町学校給食センター
 ※ 8 月 の 献 立 表 は、裏 面 を ご 覧 く だ さ い。

日 曜 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・のみのもの 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	
2	月	ごはん 牛乳	かみなり汁 メンチカツ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、煮干し、削り節、メンチカツ	こんにゃく、にんじん、乾しいたけ、こまつな、ごぼう、とうもろこし、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	638 813	20.7 25.3	
3	火	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 竹輪のサラダ(角) ミニすりおろしりんごゼリー(中ピ)	牛乳、豚肉、豆腐、生竹輪	根しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、乾しいたけ、えだまめ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、ミニすりおろしりんごゼリー	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、ごま	624 803	26.1 30.7	
4	水	コッペパン スライス 牛乳 (中250ml)	米粉のコンスープ 焼きウインナーチリソースかけ (小1~2①小3~②中①)(バ) コールスローサラダ(角)	牛乳、ベーコン、生クリーム、ウインナーソーセージ、豚肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	コッペパン、米ぬかサラダ油、バター、米粉、三温糖、でん粉、上白糖	593 778	24.4 32	
5	木	ごはん 牛乳 中濃ソース	肉団子と春雨のスープ 太刀魚フライ(バ) ピリ辛きゅうり(角)	牛乳、肉団子、太刀魚フライ	にんじん、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、根しょうが、きゅうり	ごはん、はるさめ、ごま油、なたね油、三温糖、ごま	646 806	21 32.4	
6	金	ごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 オムレツの甘酢あんかけ(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、オムレツ、豚肉	たまねぎ、こまつな、にんじん、切干しいんこん、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	606 773	23.8 29.3	
9	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、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、もやし、こまつな	わかめごはん、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	
10	火	ごはん 牛乳	ジャーマンスープ タコライスの具(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも	634 780	24.1 28.3	
11	水	子どもパン スライス コーヒーマルク(学)	フォー バインミー風チキンカツ(バ) 大根サラダ(角) ベトナム料理	コーヒーマルク、鶏肉、チキンカツ	根しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、根深ねぎ、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり	子どもパン、ごま油、ピーマン、なたね油、三温糖、米ぬかサラダ油、上白糖	630 783	24.3 29.5	
12	木	ごはん 牛乳	親子煮 肉団子のごまみそかけ (小1~3①小4~中②バ) 浅漬け(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、鶏卵、肉団子、赤みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、ごま	647 829	25.3 31.1	
13	金	わかめごはん 牛乳	けんちん汁 さんまの南蛮漬け(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、さんま開きでん粉付き、昆布	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、根深ねぎ、きゅうり、キャベツ	わかめごはん、ごま油、さつまいも、なたね油、三温糖	655 839	23.9 28.9	
17	火	ごはん 牛乳	お月見汁 照り焼きハンバーグ(バ) スイートポテトサラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、ハンバーグ	にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、だまご餅、三温糖、でん粉、さつまいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	747 946	24.7 30.2	
18	水	ツイストパン 牛乳	鶏肉とミートボールのトマト煮 わかさぎフリッター (小1~3①小4~中②バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、肉団子、わかさぎフリッター	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ビュレー、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、上白糖	613 784	26.5 34.9	
19	木	ごはん 牛乳	五目スープ 焼きそばの韓国風ソースかけ(バ) もやしのナムル(角)	牛乳、鶏肉、白身魚つみれ、豆腐、さば、赤みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、根深ねぎ、根しょうが、にんにく、こまつな、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま油、三温糖、でん粉、ごま	609 -	23.3 -	
20	金	ごはん 牛乳	かきたま汁 鶏肉のから揚げ(バ) ブロッコリーとツナのサラダ(角)	牛乳、かつおぶし、なると、鶏卵、鶏肉、まぐろフレーク	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、根しょうが、ブロッコリー、きゅうり	ごはん、でん粉、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖	634 -	25.9 -	
24	火	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ ねぎ塩焼き肉(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、豚肉	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、にんにく、根しょうが、レモン果汁	ごはん、ごま油、ごま、米ぬかサラダ油	604 763	28 33.9	
25	水	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 揚げ凍り豆腐のねぎソース和え(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、凍り豆腐、かつお節	根しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、えだまめ、根深ねぎ、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、でん粉、なたね油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	624 803	23.4 29.5	
26	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 春巻き(バ) フルーツポンチ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、春巻き	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、にら、レトルトパイン、ダイゼリーみかん	中華めん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、なたね油、ナタデココ	676 869	21.1 26.1	
27	金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳(中250ml)	米粉のカレー チキンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト、サラダチキン	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、バター、米粉、上白糖	631 870	24.1 32.1	
30	月	バターロール 牛乳	ミートペンネ チキンナゲット(小1~3①小4~中②バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チキンナゲット、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマトビュレー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	バターロール、米ぬかサラダ油、三温糖、ペンネマカロニ、上白糖	634 828	27.3 33.3	
給食回数		小...19回 中...17回		(学)...学校配送 (角)...角食缶 (バ)...バット (ピ)...ピニール袋 (小)...小学校 (中)...中学校			635 816	24.5 30.7	
※ 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	630 805	21.1 27
※ 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。							基準栄養量		