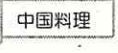


令和6年度 10 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表 毛呂山町学校給食センター

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	火	ごはん 牛乳 	チャーチャン豆腐 蒸ししゅうまい (小1〜3①小4〜中②)(バ) しらたきの中華風サラダ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、生揚げ、肉しゅうまい、ポークハム	にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、こまつな、キャベツ、しらたき、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖、ごま油	661 813	29.4 33.8	
2	水	わかめごはん 牛乳	沢煮碗 さばのねぎみそ焼き(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、豚肉、かつおぶし、さば、赤みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、根しょうが、根深ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし	わかめごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、三温糖、ごま油、上白糖	648 810	24.8 29.9	
3	木	子どもパン コーヒーマルク(学)	白菜とマカロニのクリームスープ コロッケ(バ) ブロッコリーサラダ(角)	コーヒーマルク、鶏肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、はくさい、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、マカロニ、バター、米粉、ポテトコロッケ、なたね油、上白糖	687 888	21.7 26.6	
4	金	ごはん 牛乳	かきたま汁 鶏肉の桂木焼き(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、なると、鶏卵、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、切干しだいこん、こんにやく	ごはん、でん粉、ゆずジャム、米ぬかサラダ油、三温糖	612 767	26.0 31.1	
7	月	ごはん 牛乳 中濃ソース 	豚汁 鮭フライ(バ) 浅漬け(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、白みそ、鮭フライ	にんじん、だいこん、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、なたね油	638 798	25.5 30.3	
8	火	ライスボール (米粉入りパン) 牛乳	ウインナーとオニオンのスープ 焼きそば(バ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、豚肉、あおのり	たまねぎ、にんじん、ソテオニオン、キャベツ、りんごパイ、ミックスフルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)、ダイゼリーみかん	ライスボール、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん、杏仁ゼリー	613 810	22.6 28.0	
9	水	ごはん 牛乳	春雨スープ オムレツのそぼろあんかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豚肉、オムレツ、鶏肉、白みそ	根しょうが、にんじん、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、こまつな、ごぼう、とうもろこし、きゅうり	ごはん、ごま油、はるさめ、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま	605 775	22.9 28.2	
10	木	ごはん 牛乳 	五目あんかけごはんの具 レバーのバーベキューソースあえ(角)	牛乳、豚肉、いか、生揚げ、豚レバー竜田揚げ	根しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、ごま油、なたね油、三温糖	629 799	28.5 35.2	
11	金	ごはん 牛乳(中250ml)	米粉のキーマカレー パリジャンサラダ(角) 	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、根しょうが、たまねぎ、にんじん、ソテオニオン、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、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、上白糖	663 874	21.8 28.6	
15	火	ごはん 牛乳	十三夜のすまし汁 照り焼きハンバーグ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、かつおぶし、鶏肉、うさぎかまぼこ、うさぎ型ハンバーグ、かつお節	にんじん、だいこん、たまねぎ、たけのこ、えだまめ、きゅうり、キャベツ	ごはん、三温糖、でん粉、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	594 771	23.0 29.0	
16	水	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 キャラメルポテト(バ) キャベツとブロッコリーのごまドレサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ごまつな、ブロッコリー、キャベツ	地粉うどん、さつまいも、なたね油、三温糖、バター、米ぬかサラダ油、ごま	647 800	21.7 26.4	
17	木	ごはん 牛乳	ごまキムチ汁 焼き肉(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小中①)(ピ)	牛乳、鶏肉、豆腐、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、豚肉	にんじん、だいこん、えのきたけ、はくさいキムチ、根しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、ミニすりおろしりんごゼリー	ごはん、ごま油、じゃがいも、ごま、ねりごま、米ぬかサラダ油	652 819	28.2 34.6	
18	金	ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とひよこ豆のクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角)	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、根しょうが、根深ねぎ、ピーマン	米ぬかサラダ油、じゃがいも、米粉、バター、コッペパン、なたね油、上白糖、ココア、三温糖	639 708	23.9 27.2	
21	月	ごはん 牛乳(中250ml)	コロコロ野菜のスープ 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、キャベツ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油	606 781	23.9 29.9	
22	火	ごはん 牛乳	肉じゃが とりつくねのみそがらめ (小1〜4年①小5〜中②)(バ) 青菜と油揚げのお浸し(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、鶏つくね、赤みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、たまねぎ、しらたき、こまつな、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	619 820	23.6 31.1	
23	水	ごはん 牛乳	白菜とさつまいものスープ さばの照り焼き(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、ベーコン、さば、豚肉	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、はくさい、根しょうが、ごぼう、たけのこ、こんにやく	ごはん、オリーブ油、さつまいも、三温糖、でん粉、米ぬかサラダ油	629 830	23.0 29.8	
24	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 揚げ凍り豆腐のきな粉和え(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、凍り豆腐、きなこ	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、きゅうり、だいこん、ブロッコリー	中華めん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、でん粉、なたね油、上白糖、ごま油	638 808	27.6 34.0	
25	金	ごはん 牛乳	ひみつのカレー ツナサラダ(角) ブックメニュー 「ひみつのカレーライス」より	牛乳、豚肉、チーズ、黒だいたけ、ヨーグルト、まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテオニオン、トマトピューレ、キャベツ、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	633 803	24.6 30.3	
28	月	バターロール 牛乳	ルパンのミートボールスパゲティ わかさぎフリッター(小①中②)(バ) グリーンサラダ(角) ぶどうゼリー(学) ブックメニュー ルパン三世「カリオストロの城」より	牛乳、豚肉、肉団子、チーズ、わかさぎフリッター	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト缶、トマトピューレ、パセリ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	バターロール、米ぬかサラダ油、三温糖、スパゲティ、上白糖、グレープゼリー	633 857	23.8 31.2	
29	火	ごはん 牛乳	トックススープ ビビンバの具(角) 角チーズ(ピ)(中のみ)	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ	根しょうが、にんじん、だいこん、乾しいたけ、たけのこ、根深ねぎ、にんにく、もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、トック、ごま油、三温糖、ラー油、ごま	615 813	23.8 31.7	
30	水	ごはん 牛乳 	みそけんちん汁 かつおの甘辛ソースかけ(バ) 毛呂お菓子サラダ(角) 	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、赤みそ、白みそ、豆腐、かつお角切でん粉付、生竹輪	ごぼう、にんじん、たまねぎ、こんにやく、しめじ、はくさい、きゅうり	ごはん、ごま油、なたね油、三温糖、ごま、ゆずジャム	601 759	26.0 31.6	
31	木	黒パン 牛乳 	ドラキュラスープ スパイシーチキン(バ) パンプキンポテトサラダ(角) ブックメニュー 「おばけのアップとドラキュラスープ」より	牛乳、豚肉、鶏肉	セロリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、トマトピューレ、ピート、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり	黒パン、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、なたね油、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	630 808	24.5 30.4	
給食回数		22回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピーンル袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	631 805	24.6 30.4
※ 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。					基準栄養量			630 805	21.1 27.0
※ 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。									