

令和6年度 11 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		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	
1	金	ごはん 牛乳	やぶさめ汁 オムレツの甘酢あんかけ(バ) ブロッコリーとツナのサラダ(角)	牛乳、削り節、煮干し、豆腐、 毛呂山産みそ 、オムレツ、まぐろフレーク	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、根深ねぎ、ブロッコリー、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、だまこ餅、三温糖、でん粉、上白糖	590 751	22 27.1	
5	火	地粉うどん 牛乳	おろしうどんの汁 大学いも(バ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、昆布、油揚げ、生竹輪、ひじき	乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ	地粉うどん、米ぬかサラダ油、さつまいも、なたね油、三温糖、でん粉、ごま、ごま油	625 803	21.4 26.5	
6	水	ミニきな粉揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とマカロニのクリーム煮 ミニきな粉揚げパン(バ) ウインナーのケチャップ炒め(角)	牛乳、鶏肉、きなこと、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、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、マカロニ、小麦粉、バター、コッペパン、なたね油、上白糖、三温糖	675 766	26.7 30.7	
7	木	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、鶏卵、昆布	たまねぎ、ゆず、みつば、きゅうり、にんじん、キャベツ、とうもろこし	ごはん、三温糖	604 771	27.5 34.1	
8	金	わかめごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ さばのごまみそ焼き(バ) かむぞーサラダ(角)	牛乳、肉団子、さば、赤みそ	にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、はくさい、根しょうが、切干しだいこん、もやし、こまつな、サラダこんにやく	わかめごはん、はるさめ、ごま油、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖	643 812	22.2 26.8	
11	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、だいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油	627 799	27.1 33.2	
12	火	ライスボール 牛乳	ポソレ 焼きウインナーサルサソースかけ(小1~2① 小3~中② 巴) グリーンサラダ(角) 角チーズ(中)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、豚肉、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、とうもろこし、ピーマン、トマト缶、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	ライスボール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、でん粉、上白糖	618 775	24.6 31.4	
13	水	中華めん 牛乳	五目あんかけラーメンの汁 彩の国肉まん(バ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、豚肉、なると、彩の国肉まん	根しょうが、にんにく、にんじん、もやし、はくさい、にら、レトルトバイン、タイスゼリーみかん	中華めん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、杏仁ゼリー	639 779	24.2 28.4	
15	金	ごはん 牛乳	沢煮碗 ハンバーグのごまきのソースかけ(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、豚肉、かつおぶし、ハンバーグ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、たけのこ、しめじ、とうもろこし、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、ごま油、三温糖、ごま、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	705 898	25.7 31.5	
18	月	ごはん 牛乳	ポトフ タコライスの具(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、豚肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター	673 831	26.6 31.3	
19	火	ごはん 牛乳	中華風かきたま汁 春巻き(バ) しゃくし菜チャーハンの具(角)	牛乳、鶏卵、春巻き、豚肉	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう、根しょうが、とうもろこし、はくさいキムチ、刻みしゃくし菜	ごはん、ごま油、でん粉、なたね油	683 873	21.9 26.3	
20	水	フラワーロール コーヒーミルク(学)	ミネストローネ わかさぎフリッター(小1~2① 小3~中② 巴) パリジャンサラダ(角)	コーヒーミルク、ウインナーソーセージ、ひよこまめ、わかさぎフリッター、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、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、ホイールマカロニ、三温糖、上白糖	631 766	21.1 24.6	
21	木	茶飯 牛乳	おでん メンチカツ(バ) 野菜のおかか和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、昆布、焼き竹輪、生揚げ、えびボール、メンチカツ、かつお節	だいこん、にんじん、こんにやく、こまつな、もやし、キャベツ	茶めし、じゃがいも、なたね油	650 832	22.8 28.4	
22	金	ごはん 牛乳	大根のみそ汁 ぶりの照焼き(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、油揚げ、豆腐、ぶり、豚肉、わかめ	だいこん、たまねぎ、根しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにやく	ごはん、三温糖、でん粉、米ぬかサラダ油	624 785	28.5 34.2	
25	月	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	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、ソーオニオン、トマトピューレー、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	630 838	24.1 30.4	
26	火	ツイストパン 牛乳	根菜のクリームスープ レバーのバーベキューソースあえ(バ) コールスローサラダ(角)	牛乳、鶏肉、豚レバー電田揚げ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、なたね油、三温糖、上白糖	615 765	24.4 28.8	
27	水	ごはん 牛乳	じゃが芋のピリ辛煮 きゅうりともやしのごまドレサラダ(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、鶏肉、かつおぶし、彩の国納豆	ごぼう、にんじん、こんにやく、もやし、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、三温糖、ごま	621 786	23.7 29.2	
28	木	バターロール 牛乳	コロコロ野菜のスープ 鶏肉のから揚げ(バ) 焼きそば(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏肉、豚肉、あおのり	にんじん、たまねぎ、だいこん、とうもろこし、根しょうが、キャベツ	バターロール、じゃがいも、でん粉、なたね油、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	674 886	28 35	
29	金	ごはん 牛乳	毛呂山産ゆず入りすいとん さばの塩焼き(バ) ブロッコリーのごま和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、塩さば	にんじん、だいこん、乾しいたけ、ゆず、はくさい、根深ねぎ、こまつな、ブロッコリー	ごはん、米ぬかサラダ油、すいとん、小麦粉、ごま、三温糖	657 836	25.4 31.1	
給食回数		19回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	641 808	24.6 29.9
※ 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
※ 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。									