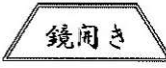


令和6年度 1 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表

毛呂山町学校給食センター

日	曜	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)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
8	水	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、ソー オニオン、トマトピューレー、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	640 807	23.0 28.1	
9	木	ごはん 牛乳	かきたま汁 肉団子のごまみそかけ (小1・2①小3～中②)(バ) 豚肉と切り干し大根の カレーきんぴら(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削 り節、なると、鶏卵、肉 団子、赤みそ、豚肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切 干しだいこん、こんにゃく	ごはん、でん粉、三温糖、 ごま、米ぬかサラダ油	621 784	27.0 32.4	
10	金	地粉うどん 牛乳	鶏南蛮うどんの汁 笹かまぼこの 磯辺揚げ(バ)  白玉ぜんざい(角)	牛乳、煮干し、削り節、 鶏肉、昆布、油揚げ、 笹かまぼこ、あおのり、 あずき	にんじん、乾しいたけ、根深ねぎ、ほ うれんそう	地粉うどん、でん粉、小麦 粉、なたね油、三温糖、白 玉だんご	640 809	27.7 34.1	
14	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	634 783	24.1 28.4	
15	水	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) ヨーグルト(学)	牛乳、鶏肉、ひよこま め、ウインナーソーセ ージ、ヨーグルト	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	697 773	27.1 31.7	
16	木	ごはん 牛乳 	豚玉毛井の具 ごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、 豚肉、鶏卵	たまねぎ、ゆず、みつば、ごぼう、に んじん、とうもろこし、きゅうり、えだま め	ごはん、三温糖、マヨネー ズタイプ調味料(卵不使 用)、上白糖	638 816	28.1 35.0	
17	金	ごはん 牛乳	八宝菜 春巻き(バ)  みかん(角)	牛乳、豚肉、いか、え び、生揚げ、春巻き	根しょうが、にんにく、にんじん、たけ のこ、もやし、はくさい、チンゲンサ イ、みかん	ごはん、米ぬかサラダ油、 でん粉、ごま油、なたね油	712 915	24.2 30.9	
20	月	ごはん 牛乳	五目煮 オムレツの甘酢あんかけ(バ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、 削り節、オムレツ、生竹 輪、ひじき	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃ く、乾しいたけ、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、ごま油、ごま	625 796	23.7 29.5	
21	火	ごはん 牛乳	沢煮碗 ハンバーグのおろしソースかけ(バ) ブロッコリーのおかか和え(角)	牛乳、豚肉、ハンバー グ、かつお節	ごぼう、にんじん、たまねぎ、たけの こ、だいこん、しめじ、ブロッコリー	ごはん、米ぬかサラダ油、 でん粉、三温糖	636 801	27.8 33.7	
22	水	子どもパン スライス 牛乳 中濃ソース	ミネストローネ シイラフライ(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、ウインナーソー セージ、ひよこまめ、 チーズ、シイラフライ、 生竹輪	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、トマトピューレー、はくさい、きゅう り	子どもパン、米ぬかサラ ダ油、ホイールマカロニ、三 温糖、なたね油、ゆずジャ ム(毛呂山産)、ごま油	611 767	25.8 31.5	
23	木	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ねぎ塩焼き肉(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、ごま つな、根深ねぎ、にんにく、根しょうが、 レモン果汁	ごはん、ワンタンの皮、ごま 油、米ぬかサラダ油	600 755	27.6 33.4	
24	金	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 ユウリンチー(バ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、 鶏肉	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 トルパン、ダイスゼリーみかん、ミッ クスドフルーツ(黄桃、白桃、りんご、 ラフランス)	中華めん、米ぬかサラ ダ油、黒砂糖、でん粉、なた ね油、三温糖、ごま油、杏 仁ゼリー	672 843	26.5 32.5	
27	月	ごはん 牛乳	さつま芋のみそ汁 焼き鮭(バ) 青菜と 油揚げのお浸し(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削 り節、白みそ、赤みそ、 塩鮭、油揚げ、かつお 節	ごぼう、にんじん、こんにゃく、根深 ねぎ、根しょうが、ごまつな、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、 さつまいも	617 771	26.9 32.6	
28	火	バターロール コーヒー ミルク(学)	白菜のクリームシチュ ーレーの バーベキューソースあえ(バ) パリジャンサラダ(角)	コーヒーミルク、鶏肉、 牛乳、豚レバー竜田、 チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさ い、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、じゃがいも、バター、 米粉、なたね油、三温糖、 上白糖	662 857	25.4 31.1	
29	水	酢めし 牛乳 	つみっこ さばの ゆずソースかけ(バ) かてめしの具(角)	牛乳、豚肉、煮干し、 削り節、さば、焼き竹 輪、油揚げ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ごま つな、根しょうが、ゆず、ごぼう、乾し いたけ、こんにゃく	酢めし、ごま油、すいとん、 三温糖、でん粉、米ぬかサ ラダ油	721 910	26.6 32.4	
30	木	ソフト フランスパン 牛乳	豚肉とミートボールのトマト煮 チキンソテーの ホワイトソースかけ(バ) キャロットラペ(角) だいたいどのムース(学)	牛乳、豚肉、肉団子、 鶏肉、生クリーム、まぐ ろフレーク	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	ソフトフランスパン、米ぬか サラダ油、じゃがいも、バ ター、小麦粉、オリーブ油、 上白糖、だいたいどのムース	643 834	31.5 41.4	
31	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 大根とブロッコリーの 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、ブロッコリー、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	626 799	27.6 33.9	
給食回数		17回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・パック (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	647 813	26.5 32.5
							基準栄養量	630 805	21.1 27.0