

令和7年度 4 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)	主に熱や動力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11 金	ごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ 豚肉のキムチ炒め(角)	牛乳、肉団子、 豚肉	にんじん、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、キャベツ、根しょうが、たまねぎ、はくさいキムチ、にら	ごはん、はるさめ、ごま油、米ぬかサラダ油	602 758	26.6 32.5
14 月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角) 角チーズ(ピ)(中のみ)	牛乳、 豚肉 、豆腐、チーズ	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	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油	625 835	27.3 35.7
15 火	子どもパン 牛乳	ふわふわたまごのスープ チキンソテー(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、ベーコン、チーズ、 鶏卵 、鶏肉	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、とうもろこし、きゅうり	子どもパン、米ぬかサラダ油、パン粉、三温糖、でん粉、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	613 790	26.2 33.7
16 水	地粉うどん 牛乳	肉おろしうどんの汁 揚げ凍り豆腐のきな粉和え(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、 豚肉 、昆布、油揚げ、凍り豆腐、きなこ、生竹輪	乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	地粉うどん、でん粉、なたね油、上白糖、 ゆずジャム(毛呂山産) 、ごま油	612 786	26.0 32.2
17 木	ごはん 牛乳	肉じゃが 竹輪のパセリ揚げ(バ) もやしのごま和え(角)	牛乳、 豚肉 、煮干し、削り節、焼き竹輪	にんじん、たまねぎ、しらたき、パセリ、もやし、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、小麦粉、なたね油、ごま	636 785	22.4 26.3
18 金	ツイストパン 牛乳	ポトフ ハンバーグのデミグラスソースかけ(角) いちごクレープ(学)	牛乳、 豚肉 、ウインナーソーセージ、ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、三温糖、デミグラスソース、いちごクレープ	696 871	28.1 34.7
21 月	はちみつパン 牛乳 中濃ソース	クリームスープ 白身魚のフライ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、 鶏肉 、脱脂粉乳、白身魚フライ、白みそ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、とうもろこし、きゅうり	はちみつパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、なたね油、上白糖、ごま	658 820	27.2 33.0
22 火	ごはん 牛乳	ジャーマンスープ タコライス(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、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
23 水	子ども読書の日 フラワーロール 牛乳	魔法のナポリタン 肉団子の照り焼きソースかけ (小1~2年①3年~②中②)(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、肉団子	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	フラワーロール、米ぬかサラダ油、バター、スパゲッティ、三温糖、でん粉、上白糖	604 785	22.7 28.6
24 木	ごはん 牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 さばの塩焼き(バ) たけのこご飯の具(角)	牛乳、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、さば、鶏肉、油揚げ	だいこん、たまねぎ、もやし、わかめ、にんじん、こんにゃく、たけのこ、乾しいたけ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油、三温糖	644 818	26.1 32.1
25 金	ごはん 牛乳	給食番長のカレー 給食番長のひじきサラダ(角)	牛乳、 豚肉 、煮干し、削り節、チーズ、ヨーグルト、ポークハム、ひじき	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソーセージ、トマトピューレー、とうもろこし、ブロッコリー、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、米粉、三温糖	642 816	22.2 27.2
28 月	バターロール 牛乳	アルファベットスープ メンチカツ(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、 鶏肉 、メンチカツ、チーズ	にんじん、たまねぎ、だいこん、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、アルファベットマカロニ、じゃがいも、なたね油、上白糖	615 811	22.3 27.8
30 水	ごはん 牛乳	豚汁 鶏肉のから揚げ(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、白みそ、鶏肉、かつお節	にんじん、だいこん、たまねぎ、根深ねぎ、根しょうが、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉、なたね油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	671 837	25.1 30.0
給食回数		13回	(学)・・・学校配達 (角)・・・角食衛 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			635 807	25.1 30.9
			平均栄養量			635 807	25.1 30.9
			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。

※ 小学1年生の給食準備を考慮し、18日以降はパンの回数が多くなっています。

午前中の活動パワーの源は「朝ごはん」です。
「朝ごはん」をしっかり食べて、元気に新しい学年をスタートさせましょう！

朝ごはんを食べるといいことあるよ！ 朝ごはんのひみつ



ぐっすり眠っていた体を温めて、動く準備をしてくれます！



脳にもエネルギーがいきわたり、考える力もアップします！



おなかの調の動きを助けて、うんちをすっきり出す手伝いをしてくれます！



1日3回の食事を決まった時間に食べることで、健康な生活リズムが生まれます！