

令和7年度



6 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表

毛呂山町学校給食センター

6 月 は『食育月間』『彩の国ふるさと学校給食月間』です

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	ワンタンスープ ねぎ塩焼き肉(角) 	牛乳、鶏肉、豚肉	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんにく、根しょうが、にんじん、根菜ねぎ、レモン果汁	ごはん、ワンタンの皮、ごま油、米ぬかサラダ油	599	27.6
3	火	地粉うどん 牛乳	武蔵野肉汁うどんの汁 みそポテト(小1~3① 小4~中②)(バ) 野菜のおかか和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、油揚げ、白みそ、かつお節	たまねぎ、乾しいたけ、こまつな、根菜ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん	地粉うどん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖、でん粉	633 765	23.7 28.1
4	水	ごはん 牛乳	かみかみ豚汁 がんす(バ) 鶏肉とひじきの炒め煮(角) 	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、昆布、白みそ、がんす(揚げかまぼこ)、鶏肉、ひじき	にんじん、切干しだいこん、たまねぎ、ごぼう、根菜ねぎ、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、なたね油、三温糖、ごま	671 838	24.6 29.5
5	木	フラワーロール 牛乳 (中250ml)	野菜と豆のスープ煮 白ごまつくねの甘辛ソースかけ (小1~3① 小4~中②)(バ) 大根サラダ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、だいず、金時豆、手亡豆、白ごまつくね	セロリ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、キャベツ、だいこん、きゅうり、えだまめ	フラワーロール、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖	628 789	24.0 29.3
6	金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	米粉のカレー こんにゃくサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソーテオニオン、トマトピューレー、サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	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、ごま油	626 833	21.7 27.4
9	月	ごはん 牛乳	肉団子とキャベツのごまみそ汁 さばの塩焼き(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、肉団子、赤みそ、白みそ、塩さば、豚肉	にんじん、だいこん、もやし、キャベツ、根菜ねぎ、ごぼう、たけのこ、こんにゃく	ごはん、ごま、米ぬかサラダ油、三温糖	655 819	25.7 30.8
10	火	子どもパン 牛乳 中濃ソース(ビ)	米粉のクリームシチュー シイラのフライ(バ) コールスローサラダ(角)	牛乳、鶏肉、シイラフライ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	子どもパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、なたね油、上白糖	644 800	25.3 31.0
11	水	~万博献立~ ごはん 牛乳	ビーフンスープ ガイヤー(バ) 野菜のマヨネーズ風サラダ(角)	牛乳、豚肉、えび、鶏肉	根しょうが、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、もやし、チンゲンサイ、にんにく、レモン果汁、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	ごはん、ごま油、ビーフン、はちみつ、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	604 758	25.2 30.3
12	木	ごはん 牛乳	ウインナーと野菜のスープ タコライスの具(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、キャベツ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油	617	23.7
13	金	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいものそぼろ煮 竹輪のサラダ(角)	牛乳、豚肉、生揚げ、生竹輪、煮干し、削り節	根しょうが、にんじん、しらたき、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、ごま油	601	22.1
16	月	バターロール 牛乳	アルファベットスープ オムレツのミートソースかけ(バ) 大どろぼうのジャーマンポテト(角)	牛乳、豚肉、オムレツ、ベーコン、鶏肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、にんにく、キャベツ、トマトピューレー	バターロール、米ぬかサラダ油、アルファベットマカロニ、三温糖、じゃがいも	600 775	25.5 31.8
17	火	ごはん 牛乳	中華スープ 揚げぎょうざ(小1~3① 小4~中②)(バ) チンジャオロース(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、ぎょうざ、豚肉	にんじん、たまねぎ、根菜ねぎ、根しょうが、にんにく、たけのこ、ピーマン	ごはん、ごま油、ごま、なたね油、米ぬかサラダ油、でん粉、ラー油	661 803	27.5 32.5
18	水	ツイストパン 牛乳	ポテトチャウダー ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) インディアンサラダ(角)	牛乳、ベーコン、ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、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、米粉、三温糖	668 849	26.1 32.4
19	木	ごはん 牛乳	豚玉毛丼の具 青菜と油揚げのお浸し(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏卵、油揚げ、かつお節	たまねぎ、ゆず、みつば、こまつな、もやし、にんじん	ごはん、三温糖	632 807	30.1 37.4
20	金	ごはん 牛乳	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 鶏肉のから揚げ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、白みそ、わかめ、鶏肉、赤みそ	たまねぎ、だいこん、もやし、根しょうが、ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり	ごはん、じゃがいも、でん粉、なたね油、上白糖、米ぬかサラダ油、ごま	656 820	22.7 27.1
23	月	ごはん 牛乳	五目あんかけごはんの具 かつおのバーベキューソースかけ(角)	牛乳、豚肉、いか、生揚げ、かつお角切でん粉付	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	632 803	29.4 36.5
24	火	はちみつパン 牛乳(中250ml)	ミートペンネ わかさぎフリッター (小1~3① 小4~中②)(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、わかさぎフリッター	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	はちみつパン、米ぬかサラダ油、三温糖、ペンネマカロニ、上白糖	638 804	26.1 32.9
25	水	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 春巻き(バ) 杏仁豆腐(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、根菜ねぎ、にら、レトルトパイン、ダイスゼリー、みかん、ミックスフルーツ(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、なたね油、杏仁ゼリー	674 862	21.1 26.1
26	木	ごはん 牛乳	豚カルビ風スープ 肉団子のピリッとジャン (小1~2年① 3年~中②)(バ) もやしのナムル(角)	牛乳、豚肉、白みそ、鶏卵、肉団子	根しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、乾しいたけ、はくさい、キムチ、根菜ねぎ、ほうれんそう、もやし	ごはん、ごま油、でん粉、三温糖、ごま	631 791	25.1 30.4
27	金	ごはん コーヒーマルク	米粉のチキンカレー ツナサラダ(角)	コーヒーマルク、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、ソーテオニオン、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	687 852	23.1 28.1
30	月	ごはん 牛乳	沢煮碗 いわしの梅煮(バ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、豚肉、かつお節、いわしの梅煮、かつお節	ごぼう、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	607 790	24.3 29.1
給食回数		小 21回 中 18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			636 808	25.0 30.5
※ 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。		※ 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。		平均栄養量			636 808	25.0 30.5
				基準栄養量			630 805	21.1 27.0