

令和7年度 7 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	夏野菜入りマーボー豆腐 大根とブロッコリーの中巻サラダ(角)	牛乳、 豚肉 、豆腐	にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、ブロッコリー、きゅうり、だいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、 でん粉、上白糖、ごま油	592 756	22.6 28	
2	水	バターロール 牛乳 (中250ml)	ウインナーとオニオンのスープ 焼きそば(バ) フルーツポンチ(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、ソテーオニオン、 キャベツ、レトルトパイン、ダイスゼ リー・みかん	バターロール、米ぬかサ ラダ油、蒸し中華めん、ナ タデココ	650 820	24.4 30.4	
3	木	ごはん 牛乳 中濃ソース	たまねぎのみそ汁 太刀魚フライ(バ) きゅうりともやしのごまドレサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豆 腐、白みそ、赤みそ、太刀 魚フライ	たまねぎ、ごまつな、もやし、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	ごはん、じゃがいも、なたね 油、米ぬかサラダ油、三温 糖、ごま	659 818	21.3 25.4	
4	金	ツイストパン 牛乳	米粉のコーンスープ オムレツのケチャップソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、ベーコン、生クリ ーム、オムレツ、チーズ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり	ツイストパン、米ぬかサ ラダ油、バター、米粉、三 温糖、でん粉、上白糖	583 746	22.8 28.4	
7	月	ごはん 牛乳	七夕汁 星のメンチカツ(バ) たんざくサラダ(角)	牛乳、かつおぶし、鶏肉、星 型メンチカツ、ポークハム	にんじん、たまねぎ、オクラ、 キャベツ、だいこん	ごはん、そうめん、なたね 油、米ぬかサラダ油、三温 糖、ごま	659 818	24.4 28.7	
8	火	コッペパン コーヒーマルク(学)	アルファベットスープ 焼きウインナーチリソースかけ (小1～2②小3～6②中①バ) ポテトサラダ(角)	コーヒーマルク、鶏肉、ウイ ンナーソーセージ、 豚肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベ ツ、とうもろこし、きゅうり	コッペパン、米ぬかサ ラダ油、アルファベットマカ ロニ、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	642 805	24.6 30.3	
9	水	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 春巻き(バ) パンパシージャサラダ(角)	牛乳、 豚肉 、春巻き、サ ラダチキン	根しょうが、にんにく、にんじん、たけ のこ、もやし、にら、根深ねぎ、きゅう り、キャベツ	中華めん、米ぬかサ ラダ油、三温糖、でん粉、ご ま油、なたね油、ごま	663 854	25.8 32.2	
10	木	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、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	
11	金	ごはん 牛乳 (中250ml)	米粉のカレー 平野さんちの蒸しとうもろこし(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、ソテー オニオン、トマトピューレー、 とうもろこし	ごはん、米ぬかサ ラダ油、 じゃがいも、ココア、パ ター、米粉	646 839	22.9 29.3	
14	月	黒パン 牛乳	ワッテルソーイ ブルーレットのデミグラスソースかけ (小1～2①小3～中②バ) グリーンサラダ(角) ミニアセロラゼリー(中のみビ)	牛乳、ベーコン、いか、え び、脱脂粉乳、肉団子	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベ ツ、ブロッコリー、ミニアセロラ ゼリー	黒パン、米ぬかサ ラダ油、 じゃがいも、バター、米 粉、三温糖、デミグラスソ ース、上白糖	635 826	24 29.7	
15	火	ごはん 牛乳	かきたま汁 さばの塩焼き(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、かつおぶし、なると、 鶏卵 、塩さば、 豚肉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、切 干しだいこん、こんにゃく	ごはん、でん粉、米ぬかサ ラダ油、三温糖	615 779	24.7 29.8	
16	水	ごはん 牛乳	沢煮碗 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 、かつおぶし、 鶏肉	ごぼう、にんじん、たまねぎ、とうが ら、えのきたけ、根しょうが、きゅうり、 キャベツ	ごはん、米ぬかサ ラダ油、 でん粉、なたね油、マヨ ネーズタイプ調味料(卵不 使用)	652 813	24.3 29	
給食回数		12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	636 805	23.8 29.1
							基準栄養量	630 805	21.1 27

※ 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。

※ 〇ー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。

※ 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。



朝ごはん体験教室

～みんなでおいにぎりを作って朝ごはんを食べよう～

ラジオ体操で体を動かした後、「おいにぎり」と「かんたんみそ汁」を作って食べましょう！
終了後には、普段入ることのできない学校給食センターの中を見学できます！

参加者募集！
先着40人

- ◎ 日時 7月24日(木) 午前7時30分～午前10時
- ◎ 場所 毛呂山町学校給食センター(目白台4-3-4)
- ◎ 参加費 300円(食材費)
- ◎ 対象 町内小中学校に通う小中学生とその保護者
(子どもだけの参加はできません)
- ◎ 持ち物 ビニールシート、タオルなどの手拭き、上履き
- ◎ 受付 7月1日(火)～7月17日(木)
- ◎ 申込み 電子申請 または 電話(049-294-2242)
(電話受付は平日8時30分～17時15分まで)

雨でなければ、
屋外でラジオ体操をします。
その後の朝ごはん体験は、
室内にて実施します！



【電子申請はこちら】
LINE内のQRコードから
読み取りをお願いします

