



※8月の献立表は、裏面をご覧ください。

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
1月	【防災の日献立】 ごはん 牛乳	すいとん いわしの甘露煮(バ) ストックサラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、 削り節、いわしの 甘露煮、まぐ ろフレーク	にんじん、たまねぎ、乾いた け、根菜ねぎ、こ まつな、切干だ いこん、キャベツ、 とうもろこし	ごはん、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、 すいとん、三温 糖、ごま、 ごま油	636 819	24.9 30.6
2火	子どもパン 牛乳 (中250ml)	せん切り野菜スープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) 大根サラダ(角)	牛乳、豚肉、ハンバー グ	たまねぎ、 もやし、キャベツ、 だいこん、きゅうり、にんじん	子どもパン、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖、デミグラス ソース、上白糖	614 813	26.8 34.7
3水	ごはん 牛乳	沢煮碗 チキンみそカツ(バ) 浅漬け(角)	牛乳、豚肉、かつおぶ し、チキンカツ、赤みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、だ いこん、えのきだけ、にんにく、 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、ごま油、三温糖、 ごま	642 802	24.1 28.6
4木	ごはん 牛乳	親子煮 わかさぎフリッター (小1~4①小5~中②)(バ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、鶏卵、わかさぎフ リッター、かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温 糖、じゃがいも、マヨネーズタイ プ調味料(卵不使用)	616 801	23.4 29.1
5金	黒パン 牛乳	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、ウインナーソー セージ、豚肉、あおのり	たまねぎ、にんじん、ソーセー ジョン、キャベツ、レトルトパイン 、ダイゼリーみかん	黒パン、米ぬかサラダ油、じゃ がいも、蒸し中華めん、ナタデ コ	656 797	24.6 28.8
8月	ごはん 牛乳	中華スープ 春巻き(バ) ピリ辛きゅうり(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、 春巻き	にんじん、たまねぎ、根菜ねぎ、 きゅうり	ごはん、ごま油、なたね油、三 温糖、ごま	634 807	20.2 24.1
9火	【万博献立】 地粉うどん 牛乳	きつねうどんの汁 たこメンチカツ(バ) キャベツとブロッコリーのごまレサダ(角)	牛乳、煮干し、削り 節、鶏肉、かまぼ こ、油揚げ、たこメン チカツ	乾しいたけ、にんじん、根菜ね ぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、 キャベツ	地粉うどん、三温糖、なたね 油、米ぬかサラダ油、ごま	615 786	25.6 32.0
10水	ごはん 牛乳	スタミナ豚汁 さばの塩焼き(バ) りっちゃん元気サラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、 削り節、白みそ、 塩さば、ポークハム、 昆布、かつお節	にんにく、にんじん、だいこん、た まねぎ、根菜ねぎ、にら、キャベ ツ、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	651 819	25.6 30.8
11木	ツイストパン 牛乳	ミートボールのクリームスープ オムレツのケチャップソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、肉団子、オムレツ、 白みそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、とう もろこし、きゅうり	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、でん粉、上白糖、ごま	637 806	23.2 28.7
12金	ごはん 牛乳	五目スープ おろし焼き肉(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉	にんじん、たまねぎ、えのきた け、もやし、根菜ねぎ、根しよ うが、にんにく、ピーマン、だい こん	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま 油、三温糖	609 771	27.1 33.3
16火	ごはん 牛乳 中濃ソース	イナムドウチ シイラのフライ(バ) にんじんしりしり(角)	牛乳、豚肉、かつおぶ し、かまぼこ、生揚げ、白 みそ、シイラフライ、まぐ ろフレーク	こんにゃく、とうがん、根菜ねぎ、 にんじん、とうもろこし、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、なた ね油、三温糖、ごま	642 805	27.6 33.7
17水	【万博献立】 フラワーロール 牛乳	アルファベットスープ オレンジチキン(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、豚肉、 鶏肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、みかんジュース、にん じく、根しよが、とうもろこし、 きゅうり	フラワーロール、米ぬかサ ラダ油、アルファベットマカロニ、 でん粉、なたね油、三温糖、じゃ がいも、マヨネーズタイプ調味料 (卵不使用)、上白糖	659 838	23.9 29.4
18木	ごはん 牛乳	鶏肉とさつま芋のみそ汁 赤魚塩麹焼(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、 削り節、油揚げ、白み そ、赤みそ、赤魚塩 麹、豚肉	だいこん、たまねぎ、もやし、根 しよが、ごぼう、にん じん、たけのこ、こ んにゃく	ごはん、米ぬかサ ラダ油、さつ まいも、 三温糖	612	26.3
19金	ごはん 牛乳	米粉のもろ丸くんカレー パリジャンサラダ(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、ソーセー ジョン、トマト ピューレー、キャベツ、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、ゆずジャム、ココ ア、バター、米粉、上白糖	655	23.0
22月	ごはん 牛乳 (中250ml)	カラフル野菜のスープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、 えだまめ、キャベツ	ごはん、米ぬかサ ラダ油、じゃ がいも	603 787	25.2 32.7
24水	バターロール 牛乳	米粉のコーンスープ 白ごまつくねの甘辛ソースかけ (小1~3①小4~中②)(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、ベーコン、生クリ ム、白ごまつくね	たまねぎ、にんじん、とうもろこ し、きゅうり、キャベツ、ブロッ コリー	バターロール、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、バター、米粉、 三温糖、でん粉、上白糖	670 816	23.7 27.2
25木	ごはん 牛乳	かきたま汁 チキンソテー(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、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う、にんにく、切干しだいこん、こ んにゃく	ごはん、でん粉、三温糖、米ぬ かサ ラダ油	611 790	26.1 33.3
26金	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、根しよが、根菜ねぎ、 にんじん、たけのこ、きゅうり、も やし、ごまつな	ごはん、米ぬかサ ラダ油、三温 糖、でん粉、上白糖、ごま油	628 806	27.7 34.1
29月	ごはん 牛乳	木城町のじゃが豚キムチ 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、 豚肉、煮干し、削り節、 豆腐ハンバーグ	にんじん、しらたき、たまねぎ、ほ くさいキムチ、にら、だいこん、え のきだけ、キャベツ、きゅうり、も やし	ごはん、米ぬかサ ラダ油、じゃ がいも、三温糖、でん粉、ごま	625 811	25.0 31.4
30火	ごはん 牛乳	けんちん汁 さんまのかば焼き(バ) 竹輪のサラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、豆腐、さんま開きでん 粉付き、生竹輪	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめ じ、きゅうり、キャベツ	ごはん、ごま油、さつまいも、な たね油、三温糖	627 809	23.2 28.5
給食回数		小20回 中18回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・パット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	632 24.9 805 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。			基準栄養量		630 21.1 805 27.0