

令和7年度 10 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
1	水	中華めん 牛乳	手作りみそラーメンの汁 キャラメルポテト(バ) パンパンジーサラダ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、サ ラダチキン	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、き ゅうり、キャベツ	中華めん、米ぬかサラダ油、 黒砂糖、さつまいも、なたね 油、三温糖、バター、ごま	658 812	24.2 29.7
2	木	ごはん 牛乳	豚玉毛丼の具 ごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、 豚肉、鶏卵、白みそ	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	ごはん、三温糖、上白糖、米 ぬかサラダ油、ごま	628 801	27.9 34.5
3	金	ごはん 牛乳	沢煮碗 オムレツのそぼろあんかけ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、豚肉、オムレツ、 鶏肉、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、三温糖、マヨネーズ 調味料(卵不使用)	599 765	23.8 29.2
6	月	十五夜 ごはん 牛乳	お月見汁 肉団子の甘酢あんかけ (小1~3①小4~中② バ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削 り節、豆腐、肉団子、生 竹輪、ひじき	にんじん、だいこん、しめじ、こまつ な、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、だ まこ餅、三温糖、でん粉、ごま 油、ごま	611 776	21.4 25.8
7	火	ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とマカロニのクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角)	牛乳、鶏肉、ウインナ ーソーセージ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、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、 マカロニ、米粉、バター、コッ ペパン、なたね油、上白糖、コ コア、三温糖	696 796	26.7 31.4
8	水	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、根しょうが、根深ねぎ、にん じん、たけのこ、きゅうり、もやし、こま つな	ごはん、米ぬかサラダ油、三 温糖、でん粉、上白糖、ごま 油	625 799	27.5 33.7
9	木	ツイストパン 牛乳 (中250ml)	ミネストローネ チキンナゲット(小1~2①小3~中② 巴) カラフルポテト(角)	牛乳、ウインナーソー セージ、ひよこめ、 チーズ、チキンナゲット	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、トマトピューレー、とうもろこし、 きゅうり	ツイストパン、米ぬかサラダ 油、ホイールマカロニ、三温 糖、じゃがいも	592 758	23.5 29.2
10	金	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 さばの塩焼き(バ) 切り干し大根のシャキシャキそぼろ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削 り節、赤みそ、塩さば、 豚肉	にんじん、ごぼう、もやし、たまねぎ、 切干しだいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃ がいも、ごま、三温糖	657 841	26 32.2
14	火	ごはん 牛乳	けんちん汁 ハンバーグのごまきのソースかけ(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削 り節、豆腐、ハンバー グ、生竹輪	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、 はくさい、きゅうり	ごはん、ごま油、さつまいも、 三温糖、ごま、ゆずジャム(毛 呂山産)	664 844	27.2 33.3
15	水	フラワーロール 牛乳	ソパ・デ・アホ 白身魚のエスカベッシュ(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、鶏卵、 白身魚フライ	にんにく、たまねぎ、にんじん、はく さい、マッシュルーム、パセリ、きい ろ、トマト缶、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、オリーブ油、なたね 油、三温糖、上白糖	580 726	26.6 32
16	木	ごはん 牛乳	えび団子と春雨のスープ 春巻き(バ) チンジャオロースー(角)	牛乳、えびボール、春 巻き、豚肉	たけのこ、にんじん、乾しいたけ、も やし、根深ねぎ、こまつな、根し ょうが、にんにく、ピーマン	ごはん、はるさめ、ごま油、な たね油、米ぬかサラダ油、で ん粉、ラー油	703 897	22.7 27.6
17	金	ごはん 牛乳 (中250ml)	米粉のカレー ツナサラダ(角)	牛乳、豚肉、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、ソテ 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	630 830	24.1 31.3
20	月	ごはん 牛乳	トック入りキムチスープ タッカンジョン(バ) もやしのナムル(角)	牛乳、豚肉、鶏肉	根しょうが、はくさいキムチ、キャベ ツ、根深ねぎ、にんにく、こまつな、に んじん、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、トッ ク、ごま油、でん粉、なたね 油、三温糖、ごま	677 855	22.9 27.4
21	火	ごはん 牛乳	肉じゃが 白ごまつくねのケチャップソースかけ (小1~3①小4~中② 巴) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削 り節、白ごまつくね、昆 布	にんじん、たまねぎ、しらたき、きゅう り、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、三温糖	678 827	24.3 28.1
22	水	バターロール 牛乳	きのこスパゲッティ わかさぎフリッター (小1~2①小3~中② 巴) パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、わかさぎフ リッター、チーズ	根しょうが、にんにく、にんじん、たま ねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれん そう、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、バター、スパゲッティ、上 白糖	631 759	25.8 30.3
23	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、パセリ、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
24	金	ごはん 牛乳	八宝菜 かつおのバーベキューソースあえ(バ)	牛乳、豚肉、いか、生揚 げ、かつお角切でん粉 付け	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	ごはん、米ぬかサラダ油、で ん粉、ごま油、なたね油、三 温糖	610 789	28.5 36.6
27	月	ごはん 牛乳	豚汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) もやしのごま和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削 り節、白みそ、笹かまぼ こ、あおのり	にんじん、だいこん、たまねぎ、根深 ねぎ、もやし、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃ がいも、小麦粉、なたね油、 三温糖、ごま	619 781	24.4 29.7
28	火	ごはん 牛乳	五目煮 鶏肉の桂木焼き(バ) 青菜と油揚げのお浸し(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削 り節、だいず、鶏肉、油 揚げ、かつお節	ごぼう、にんじん、こんにゃく、こまつ な、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃ がいも、三温糖、ゆずジャム (毛呂山産)	678 858	29.3 36.1
29	水	地粉うどん 牛乳	手作りカレー南蛮うどんの汁 揚げ凍り豆腐のきな粉和え(バ) きゅうりの昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、 鶏肉、油揚げ、凍り豆 腐、きなこ、昆布	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほう れんそう、きゅうり	地粉うどん、でん粉、米ぬか サラダ油、米粉、なたね油、 上白糖	623 796	26.5 32.4
30	木	コッペパン 牛乳	パンキンポタージュ 焼きウインナーチリソースかけ (小1~2①小3~中① 巴) ☆ Halloween ☆ コールスローサラダ(角)	牛乳、ベーコン、ウイン ナーソーセージ、豚肉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャ ベツ、きゅうり、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサ ラダ油、バター、米粉、三温糖、でん 粉、上白糖	644 811	25.1 31.1
31	金	ごはん 牛乳	十三夜のすまし汁 さばのごまみそかけ(バ) スイートポテトサラダ(角)	牛乳、 かつおぶし、鶏肉、 うさぎかまぼこ、 さば、赤みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、たけ のこ、えだまめ、根しょうが、きゅうり	ごはん、ごま油、ごま、三温 糖、さつまいも、マヨネーズ 調味料(卵不使用)	688 877	22.8 27.8
給食回数		22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	25.2 30.8
							基準栄養量	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。

※ 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。