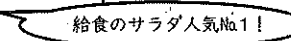
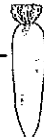
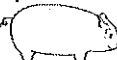
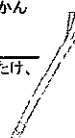


令和7年度



1 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)	主に熱や効力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
8	木	♥ドライカレー 牛乳	米粉のホワイトソース ♥バリエーションサラダ(角)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム、チーズ 	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし 	ドライカレー、米ぬかサラダ油、じゃがいも、米粉、バター、上白糖	687 863	21.4 26.0	
9	金	ごはん 牛乳	♥マーボー豆腐 中華サラダ(角) だいたいのパパロア(学)	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 「だいたい」は鏡餅の上にのせられている果物です。	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油、だいたいのパパロア	660 834	27.6 33.8	
13	火	子どもパンスライス ♥コーヒーミルク(学)	米粉のコーンスープ ♥ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) グリーンサラダ(角)	コーヒーミルク、ベーコン、牛乳、生クリーム、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、ブロッコリー	子どもパン、米ぬかサラダ油、バター、米粉、三温糖、上白糖	673 795	26.0 31.0	
14	水	地粉うどん 牛乳	みぞれうどんの汁 ♥笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) 白玉ぜんざい(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ、笹かまぼこ、あおのり、あずき	乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ 	地粉うどん、小麦粉、なたね油、三温糖、白玉だんご	652 823	27.6 34.2	
15	木	ジブリ給食 まっくろくろすけ 揚げパン(バ) 牛乳	シータのシチュー キキのリボンサラダ(角) ヨーグルト(学)	牛乳、豚肉、ヨーグルト 『天空の城ラピュタ』でシータが作った料理をイメージして… 『魔女の宅急便』のキキがつけているリボンをイメージして… 『となりのトトロ』『千と千尋の神隠し』に登場する「まっくろくろすけ」をイメージして…	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米ぬかサラダ油、じゃがいも、グラニュー糖、ココア、米粉、ココアパン、なたね油、上白糖、リボンマカロニ、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	703 781	24.1 26.7	
16	金	ごはん 牛乳	五目あんかけごはんの具 白ごまつくねのピリッとジャン (小1~2年①3年~中②)(角)	牛乳、豚肉、えび、いか、生揚げ、白ごまつくね	根しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、はくさい、チンゲンサイ、にんにく	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、ごま油、三温糖	673 818	28.9 34.0	
19	月	ごはん 牛乳	ふわふわたまごのスープ ♥タコライス(角) バリエーションキャベツ(角)	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏卵、豚肉	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ	ごはん、パン粉、米ぬかサラダ油	611 755	26.0 30.8	
20	火	ごはん 牛乳	肉だんごとさつま芋のみそ汁 わらじカツ(バ) 浅漬け(角)	牛乳、肉団子、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、豚ロースカツ 秩父市発祥のご当地グルメ	だいこん、たまねぎ、もやし、根しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん 	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、なたね油、三温糖	658 823	22.7 26.8	
21	水	♥中華めん 牛乳	五目ラーメンの汁 埼玉県産黒豚揚げぎょうざ (小1~3年①小4~中②)(バ) ♥フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、豚肉、なると、ぎょうざ、ヨーグルト 	根しょうが、にんにく、にんじん、水素メンマ、もやし、はくさい、にら、レトルトパイン、ダイゼリーみかん	中華めん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、なたね油、ナタデココ、上白糖	629 778	24.8 30.0	
22	木	ごはん 牛乳	豚すきやき キャベツの おかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、豚肉、焼き豆腐、かつお節	にんじん、しめじ、えのきたけ、はくさい、しらたき、根深ねぎ、きゅうり、キャベツ 	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	595 742	24.8 29.4	
23	金	ごはん 牛乳	♥チキンカレー フレンチサラダ(角)	牛乳、鶏肉、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、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	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	645 819	20.9 25.6	
1月24日から30日は、『全国学校給食週間』です。									
26	月	♥酢めし 牛乳	呉汁 焼き鮭(バ) かてめしの具(角)	牛乳、煮干し、削り節、だいず、豆乳、赤みそ、塩鮭、焼き竹輪、油揚げ 埼玉給食	にんじん、だいこん、はくさい、根深ねぎ、ごぼう、乾しいたけ、こんにゃく	酢めし、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	627 784	27.8 33.2	
27	火	♥ツイストパン 牛乳	白菜ポトフ オムレツのチーズ焼き(バ) こんにゃくサラダ(角)	牛乳、豚肉、ウインナーソーセージ、オムレツ、チーズ	にんじん、たまねぎ、はくさい、サラダこんにゃく、キャベツ、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、上白糖、ごま油	592 810	25.7 33.4	
28	水	ごはん 牛乳	♥豚汁 ♥鶏肉のから揚げ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、鶏肉 	にんじん、だいこん、たまねぎ、根深ねぎ、根しょうが、ごぼう、とうもろこし、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉、なたね油、上白糖、ごま	684 894	25.6 32.6	
29	木	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ♥豚肉のキムチ炒め(角) ミニすりおろしりんごゼリー (小中①)(ピ)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、根深ねぎ、根しょうが、はくさいキムチ、にら、ミニすりおろしりんごゼリー	ごはん、ごま油、ワンタンの皮、米ぬかサラダ油	603 754	28.1 34.2	
30	金	コッペパン 牛乳 懐かしの給食	カレーシチュー くじらのオーロラソースがらめ(バ) コールスローサラダ(角)	牛乳、豚肉、くじら角切粉、付き 	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、とうもろこし	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、米粉、なたね油、三温糖、上白糖	601 800	26.7 34.9	
給食回数		16回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	643 805	25.5 31.0
							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対策のため牛野草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。

※ O-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。

※ ♥の料理は、小学6年生と中学3年生が回答した「もう一度食べたい給食アンケート」で希望のあったものです。