

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 中濃ソース	さつま芋のみそ汁 メンチカツ(パ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、メンチカツ、生竹輪	ごぼう、にんじん、こんにゃく、根深ねぎ、根しょうが、はくさい、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、なたね油、 ゆずジャム 、ごま油	676 865	20.6 25.1	
3火	酢めし 牛乳	すまし汁 赤魚塩漬焼き(パ) ちらし寿司の具(角) ♥黒ごまプリン(学)	牛乳、かつおぶし、昆布、えびボール、豆腐、赤魚塩漬漬、鶏肉、油揚げ	にんじん、だいこん、菜の花、乾しいたけ、かんぴょう、たけのこ、えだまめ ひなまつり	酢めし、米ぬかサラダ油、三温糖、黒ごまプリン	704 863	28.7 34.6	
4水	メロンパン 牛乳	ミートパン いかナゲット (小1~2年①小3年~中②)(パ) グリーンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、いかナゲット	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	メロンパン、米ぬかサラダ油、三温糖、ペンネマカロニ、上白糖	678 833	28.4 33.7	
5木	ごはん 牛乳	♥かきたま汁 ♥みそカツ(パ) 浅漬け(角)	牛乳、かつおぶし、なるど、 鶏卵 、豚ロースカツ、赤みそ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく、きゅうり、キャベツ	ごはん、でん粉、なたね油、ごま油、三温糖、ごま	666 825	25.0 29.4	
6金	ごはん 牛乳	木城町のじゃが豚キムチ 白ごまつくねの甘辛ソースかけ (小1~2年①小3年~中②)(パ) もやしとキャベツのお浸し(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白ごまつくね、かつお節	にんじん、しらたき、たまねぎ、はくさいキムチ、にら、もやし、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	692 847	25.5 29.8	
9月	♥わかめごはん 牛乳	せんべい汁 ♥オムレツのそぼろあんかけ(パ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、オムレツ、鶏肉、かつお節	ごぼう、にんじん、しらたき、たまねぎ、はくさい 青森県の郷土料理	わかめごはん、米ぬかサラダ油、かやきせんべい、三温糖、でん粉、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	621 790	23.3 28.9	
10火	中華めん 牛乳	スタミナラーメンの汁 ♥揚げぎょうざ (小1~2年①小3年~中②)(パ) 中華風チキンサラダ(角)	牛乳、豚肉、ぎょうざ、サラダチキン	根しょうが、にんにく、にんじん、乾しいたけ、もやし、にら、根深ねぎ、きゅうり、キャベツ	中華めん、ごま油、三温糖、でん粉、なたね油、わりごま、ごま	621 761	26.7 32.2	
11水	セサミパーンズ みかんジュース(学)	帆立のチャウダー ♥ハンバーグのケチャップソースかけ(パ) コールスローサラダ(角) スライスチーズ(ピ)	牛乳、ハンバーグ、チーズ	みかんジュース、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	セサミパーンズ、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、三温糖、上白糖	691 817	26.4 31.8	
12木	小)ごはん 中)赤飯 牛乳 ごま塩(中のみ)(ピ)	健幸豚汁 ♥鶏肉のから揚げ(パ) きゅうりともやしのごまドレサラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、 毛呂山産みぞ 、鶏肉	にんじん、だいこん、たまねぎ、根深ねぎ、根しょうが、もやし、きゅうり、ブロッコリー	ごはん、アルファー化赤飯、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉、なたね油、三温糖、ごま、赤飯用ごま塩、 麻原酒造のささなみ甘酒	712 885	27.0 33.4	
13金	ごはん 牛乳	♥米粉のチキンカレー カチュンバルサラダ(角) いちごゼリー(小のみ)(学) ♥お祝いケーキ(中のみ)(学)	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマトピューレー、きゅうり、だいこん、とうもろこし、 レモン果汁	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、米粉、オリーブ油、上白糖、いちごゼリー、いちごのお祝いケーキ	672 879	21.0 25.9	
16月	ごはん 牛乳	コロコロ野菜のスープ ♥タコライス(パ) 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、とうもろこし、キャベツ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油	621	23.7	
17火	バターロール 牛乳	ポトフ チキンソテー デミグラスソースかけ(パ) ♥フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、豚肉、鶏肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく、レトルトパイン、ダイゼリーみかん、ミックストフルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)	バターロール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、三温糖、デミグラスソース、ナタデココ、上白糖	674 863	28.8 34.9	
18水	ごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ ブルコギポーク(角)	牛乳、肉団子、豚肉	にんじん、乾しいたけ、たけのこ、根深ねぎ、キャベツ、根しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、レモン果汁、にら	ごはん、はるさめ、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖	648 824	24.8 30.4	
19木	小)赤飯 中)ごはん 牛乳 ごま塩(小のみ)(ピ)	もやしとわかめのみそ汁 さばの竜田揚げ(パ) ♥パリジャンサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ、さばの竜田揚げ、チーズ	だいこん、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	アルファー化赤飯、ごはん、じゃがいも、なたね油、米ぬかサラダ油、上白糖、赤飯用ごま塩	688 859	23.3 26.6	
23月	コッペパン 牛乳	米粉のコーンスープ 焼きフランクチリソースかけ(パ) ♥ツナサラダ(角) お祝いケーキ(小のみ)(学) いちごゼリー(中のみ)(学)	牛乳、ベーコン、生クリーム、県産豚豚入りフランク、豚肉、まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	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、いちごのお祝いケーキ、いちごゼリー	673 789	30.0 36.2	
給食回数		小15回 中14回	(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (パ)・・・パット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	669 836	25.5 30.9
						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。
 ※ 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。
 ※ ♥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。

