

令和8年度 6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月	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ねぎ塩焼き肉(角)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、ほうきさい、こまつな、にんにく、根しょうが、根深ねぎ、レモン果汁	ごはん、ごま油、ワナンの皮、米ぬかサラダ油	598	27.4	
2火	はちみつパン 牛乳	ミートパンネ チキンナゲット(小1~3①小4~中②バ) カラフルポテト(角)	牛乳、豚肉、チーズ、チキンナゲット	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、とうもろこし、きゅうり	はちみつパン、米ぬかサラダ油、三温糖、パンネマカロニ、じゃがいも	648 775	28.1 32.9	
3水	ごはん 牛乳	親子煮 揚げ凍り豆腐のねぎソース和え(バ) ピリ辛きゅうり(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、鶏卵、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、根しょうが、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、でん粉、なたね油、ごま油	633 807	26.1 32.1	
4木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 春巻き(バ) 中華風チキンサラダ(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、ねりごま、ごま	647 832	24.5 30.6	
5金	ごはん 牛乳(中250ml)	米粉のもろ丸くんカレー 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、ゆずジャム、ココア、バター、米粉、上白糖	635 830	24.3 31.2	
8月	ごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ さびの塩焼き(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、肉団子、塩さば、豚肉	にんじん、乾しいたげ、もやし、根深ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、根しょうが、ごぼう、たけのこ、こんにゃく	ごはん、はるさめ、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖	623 790	23.7 28.6	
9火	ごはん 牛乳	けんちん汁 カミカミこメンチカツ(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、たこメンチカツ、生竹輪	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうきさい、きゅうり	ごはん、ごま油、さつまいも、なたね油、ゆずジャム	611 767	23.7 28.3	
10水	ツイストパン 牛乳	南部シチュー オムレツのチーズ焼き(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、豚肉、オムレツ、チーズ	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト缶、トマトピューレー、きゅうり、プロッコリー、ほうきさい	ツイストパン、バター、じゃがいも、サワークリーム、米ぬかサラダ油、上白糖	608 841	27 36.1	
11木	ごはん 牛乳	豚汁 あじ磯辺フライ(バ) もやしのごま和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、あじ磯辺フライ	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、なたね油、三温糖、ごま	625	24.9	
12金	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいもそぼろ煮 ごぼうサラダ(角)	牛乳、鶏肉、生揚げ	根しょうが、にんじん、しらたき、乾しいたげ、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、三温糖、でん粉、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	602	22	
15月	ごはん 牛乳	五目つみれ汁 照り焼きハンバーグ(バ) こんにゃくサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、白身魚つみれ、豆腐、ハンバーグ	たけのこ、にんじん、だいこん、根深ねぎ、根しょうが、サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり	ごはん、ごま油、三温糖、でん粉、上白糖	635 803	25.3 30.8	
16火	ごはん 牛乳	ジャーマンスープ タコライス(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	
17水	フラワーロール 牛乳(中250ml)	鶏肉とミートボールのトマト煮 わかさぎフリッター (小1~2①小3~中②バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、肉団子、わかさぎフリッター、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	フラワーロール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、上白糖	634 849	25.9 35.2	
18木	ごはん 牛乳	かきたま汁 鶏肉のから揚げ(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、かつおぶし、なると、鶏卵、鶏肉、昆布	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、根しょうが、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	ごはん、でん粉、なたね油	621 776	23.2 27.7	
19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	
22月	ごはん 牛乳	じゃがいもとコーンのみそ汁 さばの竜田揚げ(バ) キャベツとプロッコリーのごまドレサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、さばの竜田揚げ	たまねぎ、とうもろこし、もやし、こまつな、にんじん、プロッコリー、キャベツ	ごはん、じゃがいも、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま	671 845	20.8 24.9	
23火	コッペパン スライス コーヒーマルク(学)	米粉のクリームシチュー 焼きウインナーソースかけ (小1~2①小3~中①バ) フレンチサラダ(角)	コーヒーマルク、鶏肉、牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、キャベツ、きゅうり	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、三温糖、上白糖	678 840	24.8 30.9	
24水	ごはん 牛乳	豚玉毛井の具 青菜と油揚げのお浸し(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏卵、油揚げ、かつお節	たまねぎ、ゆず、みつば、こまつな、もやし、にんじん	ごはん、三温糖	631 805	30 37.5	
25木	ロールパン 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、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	ロールパン、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん、ナタデココ	655 794	24.5 28.7	
26金	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 いわしの梅煮(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、赤みそ、いわしの梅煮、かつお節	にんじん、だいこん、もやし、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ごま、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	602 783	23.5 28.3	
29月	ごはん 牛乳	沢煮碗 肉団子の甘酢あんかけ (小1~2①小3~中②バ) 切り干し大根のシキヤキそぼろ(角)	牛乳、豚肉、かつおぶし、肉団子、鶏肉	ごぼう、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、切干しだいこん	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、三温糖	639 806	26.5 31.9	
30火	地粉うどん 牛乳	手作りカレー 鶏南蛮うどんの汁 みそポテト(小1~3①小4~中②バ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、油揚げ、白みそ、生竹輪、ひじき	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	地粉うどん、でん粉、米ぬかサラダ油、米粉、小麦粉、じゃがいも、なたね油、三温糖、ごま油、ごま	665 811	24.1 28.9	
給食回数		小...22回 中...19回	(学)...学校配送(角)...角食缶(バ)...パック(ビ)...ビニール袋(小)...小学校(中)...中学校			平均栄養量	633 807	25.1 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。