

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 水	ごはん 牛乳	スタミナ豚汁 あじの塩焼き(パ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、あじの塩焼き	にんにく、にんじん、だいこん、たまねぎ、根菜ねぎ、にら、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、上白糖、ごま油	601	27.3	
2 木	ごはん 牛乳 中濃ソース	もずくスープ シラのフライ(パ) 豚肉とゴーヤのカレーしょう油炒め(角)	牛乳、豆腐、もずく、鶏卵、シラフライ、豚肉	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、えのきたけ、にがうり	ごはん、でん粉、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖	652	28.7	
3 金	子どもパン 牛乳(中250ml)	クリームスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(パ) グリーンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、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、じゃがいも、バター、米粉、三温糖、デミグラスソース、上白糖	641	27.5	
6 月	ごはん 牛乳	生揚げとじゃがいもの煮もの 白ごまつくねのみそがらめ (小1~3年①/小4~中②)(パ) キャベツときゅうりのピリ辛和え(角)	牛乳、豚肉、生揚げ、白ごまつくね、赤みそ	根しょうが、にんじん、こんにゃく、乾しいたけ、きゅうり、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、ごま油	698	26.7	
7 火	ごはん 牛乳	七夕汁 星のコロッケ(パ) 短冊サラダ(角)	牛乳、削り節、鶏肉、星形かまぼこ、糸かまぼこ、豆腐、ポーカラム	にんじん、たまねぎ、オクラ、サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり	ごはん、星のコロッケ、なたね油、上白糖、ごま油	583	21.2	
8 水	中華めん 牛乳	こまったさんのマーボーラーメン 揚げぎょうざ (小1~3年①/小4~中②)(パ) 中華風チキンサラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐、ぎょうざ、サラダチキン	根しょうが、にんにく、根菜ねぎ、にんじん、たけのこ、にら、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、ごま油	635	27.5	
9 木	ごはん 牛乳(中250ml)	コロコロ野菜のスープ タコライス(パ) バリバリ塩キャベツ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉	にんじん、たまねぎ、とうがん、ズッキーニ、キャベツ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油	625	24.1	
10 金	ごはん 牛乳	米粉のカレー 平野さんちの蒸しとうもろこし(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、ソテーオニオン、トマトピューレー、とうもろこし	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、米粉	646	22.9	
13 月	2026 FIFAワールドカップ開催国 ~メキシコ献立~		牛乳、鶏肉、白いんげんまめ、さばの鰹粉付、ベーコン、粉チーズ	にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、パセリ、あかピーマン、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモン果汁	ツイストパン、オリーブ油、なたね油、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	655	27.2	
14 火	ごはん 牛乳	ユイミタン チンジャオロースー(パ) 冷凍みかん(角)	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉	にんじん、とうもろこし、根菜ねぎ、根しょうが、にんにく、たけのこ、ピーマン、冷凍みかん	ごはん、ごま油、でん粉、米ぬかサラダ油、ラー油	625	26.6	
15 水	2026 FIFAワールドカップ開催国 ~アメリカ献立~		牛乳、肉団子、鶏肉	セロリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、みかんジュース、にんにく、根しょうが、とうもろこし、きゅうり	ロールパン、米ぬかサラダ油、ピーマン、でん粉、なたね油、三温糖、じゃがいも	603	23.0	
給食回数		11回	(学)・・・学校配達 (角)・・・角食 (パ)・・・パット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	633	25.7
						807	31.6	
						630	21.1	
						805	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。

※ 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。



朝ごはん体験教室

～みんなでおいぎりを作って朝ごはんを食べよう！～

ラジオ体操で体を動かした後、「おいぎり」と「かんたんみそ汁」を作って食べましょう！
終了後には、ふだん入ることができない給食センターの中を見学できます。

雨でなければ、
屋外でラジオ体操をします。
その後の朝ごはん体験は、
室内にて実施します。
今までと違うメニューが
あるかも…？

- ◎ 日時 7月23日(木)
- ◎ 場所 毛呂山町学校給食センター(目白台4-3-4)
- ◎ 参加費 330円(食材費)
- ◎ 対象 町内小中学校に通う小中学生とその保護者
(子どもだけの参加はできません)
- ◎ 持ち物 ビニールシート、タオルなどの手拭き、上履き
- ◎ 受付 7月1日(水)～15日(水)
- ◎ 申込み 電子申請または電話(049-294-2242)
(電話受付は平日8時30分～17時15分)

今年もやります！

先着40人



電子申請はこちら



LINE内のQRコードから読み取りをお願いします

