

令和8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		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 木	中華めん牛乳	みそラーメンの汁 蒸ししゅうまい (小1・2年①小3～中②)(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、 ポークしゅうまい、生竹輪	根しゅうが、にんにく、にんじん、もやし、 とうもろこし、根菜ねぎ、にら、はくさい、きゅうり	中華めん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、ゆずジャム (毛呂山産)、ごま油	581 745	25.3 31.6		
2 金	ごはん牛乳(中250ml)	米粉のチキンカレー ハム入りサラダ(角)	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、 ポークハム	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、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、上白糖	661 871	23.0 29.9		
5 月	ごはん牛乳	豆腐とかまぼこのすまし汁 チキンみそカツ(バ) キャベツの漬漬け(角)	牛乳、かつおぶし、昆布、かまぼこ、豆腐、 チキンカツ、赤みそ	にんじん、だいこん、ごまつな、にんにく、 きゅうり、キャベツ	ごはん、なたね油、ごま油、三温糖、ごま	600 753	22.0 26.0		
6 火	ごはん牛乳	鶏肉とさつま芋のみそ汁 いかフライレモン(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、 いかフライ、豚肉	だいこん、たまねぎ、もやし、根しゅうが、 レモン果汁、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、なたね油、 三温糖	649 812	24.7 29.2		
7 水	コッペパンスライス牛乳(中250ml)	米粉のクリームシチュー 焼きウインナー ケチャップソースかけ(バ) 大根サラダ(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、 きゅうり	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、 米粉、三温糖、上白糖	615 758	23.7 29.7		
8 木	ごはん牛乳	肉じゃが さばの塩焼き(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐、塩さば	にんじん、しらたき、たまねぎ、えだまめ、 キャベツ、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、 ごま	663 848	27.4 33.8		
9 金	ごはん牛乳	サンラータン 豚肉のキムチ炒め(角) りんごゼリー(学)	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、えのきたけ、 もやし、チンゲンサイ、根しゅうが、はくさいキムチ、 にら、りんごゼリー	ごはん、ごま油、三温糖、でん粉、ラー油、 米ぬかサラダ油	683 838	28.3 33.4		
13 火	茶飯牛乳	おでん メンチカツ(バ) もやしとキャベツのお浸し(角)	牛乳、煮干し、削り節、昆布、えびボール、 焼き竹輪、生揚げ、メンチカツ、かつお節	だいこん、にんじん、しらたき、もやし、 キャベツ	茶めし、じゃがいも、なたね油	651 843	22.5 28.1		
14 水	ロールパン牛乳	肉団子とチンゲン菜のスープ 焼きそば(バ) フルーツポンチ(角)	牛乳、肉団子、豚肉、あおのり	にんじん、乾しいたけ、もやし、根菜ねぎ、 チンゲンサイ、根しゅうが、キャベツ、レトルト トマトソース(黄桃、白桃、りんご、うらな)、 タピオカ	ロールパン、ごま油、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん、 ミックスフルーツ(黄桃、白桃、りんご、うらな)、 タピオカ	650 786	24.2 28.4		
15 木	ごはん牛乳	豚汁 鶏肉のから揚げ(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、鶏肉、 昆布	にんじん、だいこん、たまねぎ、根菜ねぎ、 根しゅうが、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、でん粉、 なたね油	658 827	25.3 30.5		
16 金	ごはん牛乳	コロコロ野菜のアルファベットスープ 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	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ	ごはん、じゃがいも、アルファベットマカロニ、 米ぬかサラダ油	625 775	24.0 28.1		
19 月	ごはん牛乳	沢煮碗 鶏肉の桂木焼き(バ) キャベツのおかかマヨネーズ和え(角)	牛乳、豚肉、かつおぶし、昆布、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、ゆずジャム (毛呂山産)、マヨネーズタイプ調味料 (卵不使用)	627 778	26.0 30.7		
20 火	ごはん牛乳	中華丼の具 かつおの バーベキューソースがらめ(角)	牛乳、豚肉、いか、えび、なると、 かつお節、かつお節付	根しゅうが、にんにく、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、乾しいたけ、キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、 ごま油、なたね油	634 809	30.7 38.0		
21 水	ミニきな粉揚げパン(バ)牛乳	鶏肉とひよこ豆のクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角) ヨーグルト(中のみ)(学)	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、きなこ、 ウインナーソーセージ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、根しゅうが、根菜ねぎ、 ピーマン	米ぬかサラダ油、じゃがいも、米粉、 バター、コッペパン、なたね油、上白糖、 三温糖	647 783	25.8 32.3		
22 木	ごはん牛乳	かきたまスープ ぶりの照焼き 生揚げと野菜の白和え風(角)	牛乳、鶏肉、鶏卵、ぶりの生揚げ、 白みそ	にんじん、たまねぎ、ごまつな、根しゅうが、 しらたき、ほうれんそう	ごはん、ごま油、でん粉、三温糖、 上白糖、ねりごま、ごま	642 805	29.9 35.9		
23 金	ごはん牛乳	ごまキムチ汁 肉団子の甘酢あんかけ (小1・2年①小3～中②)(バ) 豆名月のツナサラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐、煮干し、削り節、 白みそ、赤みそ、肉団子、まぐろフレーク	にんじん、だいこん、えのきたけ、はくさい キムチ、キャベツ、きゅうり、えだまめ	ごはん、ごま油、じゃがいも、ごま、 ねりごま、三温糖、でん粉、米ぬか サラダ油、上白糖	622 782	23.8 28.5		
26 月	ごはん牛乳	白菜とさつまいものスープ さばの辛味焼き(バ) 肉もそひききそばろごはんの具(角)	牛乳、豚肉、さば辛味漬、鶏肉、 ひきき、赤みそ	にんじん、たまねぎ、はくさい、根しゅうが、 にんにく	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、 三温糖	648 824	25.6 31.6		
27 火	セサミバーズコーヒーマルク(学)	きのこのクリームスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、鶏卵、ハンバーグ、 チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 しめじ、まいたけ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	セサミバーズ、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	674 852	26.8 33.7		
28 水	地粉うどん牛乳	きつねうどんの汁 キャラメルポテト(バ) 鶏肉と野菜のごまドレサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、かまぼこ、 油揚げ、サラダチキン	乾しいたけ、にんじん、根菜ねぎ、ほうれん そう、もやし、きゅうり	地粉うどん、三温糖、さつまいも、 なたね油、バター、米ぬかサラダ油、 ごま	658 818	22.9 28.7		
29 木	わかめごはん牛乳	肉豆腐 わかさぎフリッター (小1～4①小5～中②)(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐、わかさぎフリッター、 白みそ	えのきたけ、しめじ、しらたき、根菜ねぎ、 ごぼう、にんじん、とうもろこし、 きゅうり	わかめごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、 上白糖、ごま	644 823	27.3 33.1		
30 金	黒パン牛乳	ドラキュラスープ オムレツのチーズ焼き(バ) パンパンポテトサラダ(角)	牛乳、豚肉、オムレツ、チーズ	セロリ、にんじん、たまねぎ、だいこん、 トマトピューレー、ピート(ペースト)、 キャベツ、かぼちゃ、きゅうり	黒パン、米ぬかサラダ油、三温糖、 じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料 (卵不使用)	617 797	23.8 30.4		
給食回数						21回	平均栄養量	640 806	25.4 31.0
※ 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。							基準栄養量	630 805	21.1 27.0
※ 〇-157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。									