



日	曜	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	主に血や肉をつくる食品 (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	たん白質 g	
1	水	ごはん ふりかけ(ピ) 牛乳	肉じゃが 小松菜とえのきのお浸し(角) かしわ餅(学)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、 凍り豆腐、かつお節	にんじん、白滝、たまねぎ、 さやいんげん、こまつな、 えのきたけ、野菜わかめふりかけ	ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、砂糖、 かしわ餅	小691 中842	24.0 28.8	
2	木	ツイストパン 牛乳	大豆のクリームスープ スコッチエッグケチャップソース(角) パイナップル(学)	牛乳、鶏肉、だいず、 スコッチエッグ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 パイナップル	ツイストパン、米ぬか油、 じゃがいも、小麦粉、 バター、砂糖	668 869	27.0 33.0	
7	火	ごはん 牛乳	春雨汁 ピビンバの具(角) ミニりんごゼリー(ピ)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ほうれんそう、にんにく、 根しょうが、大豆もやし、 こまつな、りんごゼリー	ごはん、はるさめ、でん粉、 米ぬか油、砂糖、ラー油、 ごま	617 769	23.8 28.7	
8	水	子どもパンスライス スライスチーズ(ピ) 牛乳	トマトスープ 照り焼ききのこハンバーグ(角)	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、 ハンバーグ、チーズ	セロリ、にんじん、たまねぎ、 トマト、ぶなしめじ、えのきたけ	子どもパン、オリーブ油、 じゃがいも、マカロニ、 砂糖、でん粉	647 865	28.1 35.7	
9	木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 揚げひじきぎょうざ(小2中3 パ) 荳わかめときゅうりのごま風味(角)	牛乳、豚肉、みそ、荳わかめ	根しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、とうもろこし、根深ねぎ、 にら、きゅうり	中華麺、米ぬか油、 ごま油、ごま、 ひじき餃子、砂糖	667 830	24.1 29.2	
10	金	ドライカレー 牛乳	ホワイトソース ツナサラダ(角)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、 生クリーム、まぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 キャベツ、きゅうり	ドライカレー、米ぬか油、 じゃがいも、バター、 小麦粉、砂糖	674 897	22.6 28.8	
13	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	けんちん汁 かつおフライ(角) 五分漬け(夕)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 豆腐、かつおフライ	ごぼう、にんじん、だいこん、 乾しいたけ、こんにゃく、 根深ねぎ、ごぼう漬	ごはん、ごま油、さといも、 米ぬか油	626 804	22.8 28.7	
14	火	ごはん 牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 若鶏の黒みつけ(バ) 小松菜とキャベツのごま和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、 油揚げ、豆腐、みそ、 わかめ、鶏肉	たまねぎ、根しょうが、こまつな、 キャベツ	ごはん、じゃがいも、 黒砂糖、でん粉、 ごま、砂糖	659 810	26.2 30.7	
15	水	コッペパンスライス 牛乳	中華スープ 焼きそば(角) ヨーグルト(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、 青のり、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 もやし、根深ねぎ、ほうれんそう、 根しょうが、キャベツ	コッペパン、ごま油、 米ぬか油、蒸し中華めん	602 792	25.2 31.5	
16	木	麦ごはん 牛乳	かきたま汁 きんぴらごぼう(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、煮干し、削り節、 かまぼこ、鶏卵、納豆	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、ごぼう	麦ごはん、でん粉、 ごま油、砂糖、ごま	607 773	22.3 27.7	
17	金	ごはん 牛乳	豚肉と生揚げの中華煮 もやしのナムル(角)	牛乳、豚肉、生揚げ	根しょうが、にんにく、にんじん、 こんにゃく、根深ねぎ、ピーマン、 こまつな、大豆もやし	ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、砂糖、 でん粉、ごま油、ごま	632 802	24.0 29.5	
20	月	バターロール 牛乳 中濃ソース	グリーンスープ 白身魚香草フライ(バ) フルーツポンチ(角)	牛乳、ベーコン、 白身魚香草フライ	たまねぎ、グリーンピース、 えだまめ、パイナップル、 みかん缶、黄桃缶	バターロール、じゃがいも、 バター、米ぬか油、小麦粉	660 902	23.7 31.5	
21	火	ごはん 牛乳	豚汁 たけのこと鶏肉の旨煮(角) 冷凍りんご(学)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、 豆腐、油揚げ、みそ、鶏肉	にんじん、だいこん、根深ねぎ、 たけのこ、こんにゃく、 乾しいたけ、さやいんげん、 りんご	ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、砂糖	663 824	24.1 29.3	
22	水	ごはん 韓国のに(ピ) 牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 ししゃもの南蛮漬け(小1中2 角) ミニピーチゼリー(ピ)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 ししゃもでん粉付き、韓国のに	根しょうが、にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、えだまめ、 根深ねぎ、ピーチゼリー	ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、砂糖	645 855	23.8 31.5	
23	木	地粉うどん 牛乳	山菜うどんの汁 沖あみかき揚げ(バ) ほうれん草ともやしのごま和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、 こんぶ、油揚げ	にんじん、乾しいたけ、なめこ、 えのきたけ、山菜水煮(わらび、 ぜんまい、細竹)、根深ねぎ、 こまつな、ほうれんそう、もやし	地粉うどん、 沖あみかき揚げ、 米ぬか油、ごま、砂糖	677 810	23.3 27.7	
24	金	麦ごはん 牛乳	ハヤシライスの具 ごぼうサラダ(角) アーモンド小魚(ピ)	牛乳、豚肉、 アーモンド小魚	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、とうもろこし、きゅうり、 キャベツ	麦ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、 ハーブマヨネーズ、砂糖	702 878	25.6 30.5	
27	月	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 中華サラダ(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、豚肉、豆腐、 サラダチキン	根しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、乾しいたけ、 えだまめ、きゅうり、もやし	ごはん、米ぬか油、砂糖、 でん粉、ごま油、 フルーツミックスゼリー	664 824	25.6 31.2	
28	火	ソフトフランスパン はちみつ&マーガリン(ピ) 牛乳	クリームスパゲッティ ビーンズサラダ(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、鶏肉、チーズ、 生クリーム、 ミックスビーンズ(黄大豆、 青大豆、手む豆、金時豆)	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 とうもろこし、ほうれんそう、 キャベツ、きゅうり、 キウイフルーツ	ソフトフランスパン、米ぬか油、 バター、スパゲッティ、 ハーブマヨネーズ、ノンオイル中華ドレッシング、はちみつ&マーガリン	668 869	27.0 33.0	
29	水	ごはん 牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 鶏のから揚げ(バ) キャベツの浅漬け(角)	牛乳、煮干し、削り節、 豆腐、みそ、鶏肉	だいこん、たまねぎ、えのきたけ、 根深ねぎ、根しょうが、きゅうり、 キャベツ、にんじん	ごはん、でん粉、米ぬか油	660 817	24.4 28.9	
30	木	コッペサンド (バタークリーム) 牛乳	野菜スープ オムレツのチリソースかけ(バ) 河内晩柑(角) 角チーズ(中ピ)	牛乳、オムレツ、豚肉、 チーズ(中)	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、ほうれんそう、 かわちばんかん	コッペサンド (バタークリーム)、 じゃがいも、米ぬか油、 砂糖、パン粉	637 844	21.7 31.1	
31	金	麦ごはん 牛乳	カレー コールスローサラダ(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、 ソーオニオン、トマト、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	麦ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、バター、 小麦粉、砂糖	703 880	23.2 28.1	
給食回数		21回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (夕)・・・タッパー (ピ)・・・ピニール袋 小・・・小学校 中・・・中学校			平均栄養量		655 834	24.2 30.0
						栄養基準量		640 820	24.0 30.0

※ 材料の都合等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。