



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・かけるもの等	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	
3 月	麦ごはん 牛乳(中250ml)	筑前煮 いわしの甘露煮(タ)小1中2 キャベツの浅漬(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、さつま揚げ、 茎わかめ、うずら卵、いわし甘露 煮	にんじん、たけのこ、こんにやく、乾し いたけ、さやいんげん、きゅうり、 キャベツ	麦ごはん、米ぬか油、さといも、 砂糖	小619 中821	小23.8 中31.6	
4 火	ツイストパン 牛乳	コンスープ チキンナゲット(バ)小2中2 ほうれん草のごまドレサラダ(角)	牛乳、ベーコン、チキンナゲット	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、え だまめ、ぶなしめじ、ほうれんそう	ツイストパン、じゃがいも、バ ター、米ぬか油、小麦粉、砂 糖、ごま	654 847	25.3 30.3	
5 水	ごはん 牛乳	青菜とじゃがいもの味噌汁 豚肉のごま焼き(バ) ピリ辛きゅうり(角)	牛乳、煮干し、削り節、 <b>豆腐</b> 、み そ、豚肉	たまねぎ、こまつな、にんにく、きゅう り	ごはん、じゃがいも、ごま油、砂 糖、ごま	657 810	25.3 30.0	
6 木	子どもパンスライス 牛乳 中)スライスチーズ(ピ)	せん切り野菜スープ ハンバーグデミグラスソースかけ(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ハンバーグ、 中)チーズ	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、えのきたけ、マッシュルーム、 とうもろこし、きゅうり	子どもパン、米ぬか油、砂糖、 じゃがいも、マヨネーズ	623 857	23.4 32.1	
7 金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ(角) ミニ洋梨ゼリー(ピ)小2中2	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、キャベツ、きゅうり	ごはん、ごま油、砂糖、でん粉、 はるさめ、ミニ洋梨ゼリー	665 833	24.5 29.7	
10 月	ごはん 牛乳	豚汁 五目そぼろごはんの具(角) パイナップル(学)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、豆 腐、みそ、鶏肉、ちくわ	ごぼう、にんじん、だいこん、根深ね ぎ、根しょうが、たけのこ、乾しい たけ、白滝、グリーンピース、パイナップ ル	ごはん、米ぬか油、じゃがい も、砂糖	660 814	27.1 32.3	
11 火	山型食パン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	白菜の五目スープ カレー風味焼きそば(角) アーモンド小魚(ピ)	牛乳、ベーコン、削り節、豆腐、彩 り肉だんご、豚肉、青のり、アーモ ンド小魚	にんじん、だいこん、はくさい、こまつ な、根深ねぎ、根しょうが、にんにく、 キャベツ、もやし	山型食パン、チョコクリーム、ご ま油、米ぬか油、蒸し中華めん	647 888	25.8 33.6	
12 水	ごはん 牛乳	こんにやくのおかか煮 かれのいんげん揚げ(バ) ブロッコリーのごま和え(角)	牛乳、豚肉、かつお節、かれの いんげん揚げ	にんじん、たけのこ、こんにやく、さや いんげん、ブロッコリー	ごはん、米ぬか油、砂糖、ごま	634 814	27.8 35.3	
13 木	中華めん 牛乳 塩(ピ)	キムチラーメンの汁 ゆで卵(バ) 杏仁豆腐(角) 中)角チーズ(ピ)	牛乳、豚肉、鶏卵、中)チーズ	にんにく、根しょうが、たけのこ、もや し、はくさいキムチ、こまつな、根深 ねぎ、パイナップル、みかん缶、黄桃缶	中華麺、ごま油、砂糖、ごま、 あんぱんゼリー	622 785	27.0 34.6	
14 金	ごはん 牛乳 ソイドレッシング	新じゃがいもの旨煮 もやしのサラダ(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、ちく わ、納豆	にんじん、白滝、たまねぎ、さやいん げん、もやし	ごはん、米ぬか油、じゃがい も、砂糖	630 欠	24.4 欠	
17 月	パンパン 牛乳	野菜スープ チキンソー(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、ベーコン、鶏肉	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、トマト、パセリ、にんにく、 きゅうり、ブロッコリー	パンパン、オリーブ油、じゃが いも、砂糖、でん粉、米ぬか油	692 851	26.8 31.9	
18 火	ごはん 牛乳	豆入りカレー 野菜炒め(角) 毛呂のらっきょう漬(タ) ミニピーチゼリー(ピ)小2中2	牛乳、 <b>豚肉</b> 、チーズ、ミックス ビーンズ、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、根しょうが、 キャベツ、ピーマン、 <b>らっきょう 漬</b> 、ミニピーチゼリー	ごはん、米ぬか油、じゃがい も、バター、小麦粉、砂糖	717 870	23.8 28.2	
19 水	ごはん 牛乳	毛呂山産豆腐のみそ汁 きびなごまフライ(バ)小2中3 切干し大根の煮つけ(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、煮干し、削り節、みそ、 <b>豆腐</b> 、わかめ、きびなごまフラ イ、豚肉、油揚げ	だいこん、たまねぎ、にんじん、切干 しだいこん、乾しいたけ、グリーンピ ース、キウイフルーツ	ごはん、米ぬか油、砂糖	620 780	22.4 27.4	
20 木	食パン 牛乳 いちごジャム(ピ)	チーズ煮 ウインナーのケチャップがらめ(バ)小2中3 冷凍みかん(角)	牛乳、鶏肉、チーズ、ウインナー ソーセージ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、え だまめ、みかん	食パン、いちごジャム、米ぬか 油、じゃがいも、バター、砂糖	664 856	25.2 32.3	
21 金	ごはん 牛乳 韓国のり(ピ)	毛呂山産卵の親子煮 水菜と小松菜のごま和え(角) 中)シークワサータルト(学)	牛乳、韓国のり、鶏肉、煮干し、 削り節、 <b>鶏卵</b>	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 みずな、こまつな、もやし	ごはん、米ぬか油、砂糖、じゃ がいも、ごま、 中)シークワサータルト	620 882	24.4 30.1	
24 月	ごはん 牛乳	けんちん汁 みそカツ(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、豚カ ツ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、乾しい たけ、こんにやく、根深ねぎ、にんに く、キャベツ	ごはん、ごま油、さといも、米ぬ か油、砂糖、ごま	731 870	25.1 29.0	
25 火	ごはん 牛乳	中華どんの具 さといもコロッケ(バ) メロン(角)	牛乳、豚肉、えび、うずら卵	根しょうが、にんにく、にんじん、たけ のこ、たまねぎ、乾しいたけ、はくさ い、さやえんどう、メロン	ごはん、米ぬか油、砂糖、でん 粉、ごま油、さといもコロッケ	693 835	25.8 29.1	
26 水	ミニココア揚げパン(バ) 牛乳	クリーム煮 ツナサラダ(角) ヨーグルト(学)	牛乳、鶏肉、まぐろ油揚げ、ヨー グルト	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり	ココアパン、米ぬか油、砂糖、コ コア、じゃがいも、マカロニ、小 麦粉、バター、ごま油、ごま	619 752	21.9 26.0	
27 木	地粉うどん 牛乳(中250ml) 中濃ソース	肉うどんの汁 たご焼き(バ)小2中3 大根の浅漬(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、こん ぶ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、こ まつな、だいこん、きゅうり	地粉うどん、米ぬか油、ごま	654 844	24.1 31.2	
28 金	ごはん 牛乳 バックしょうゆ(ピ)	春雨スープ アスパラとナッツの炒め物(角) 冷ややっこ(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	にんじん、乾しいたけ、もやし、根深 ねぎ、根しょうが、ほうれんそう、たま ねぎ、たけのこ、グリーンアスパラガ ス	ごはん、はるさめ、ごま油、米 ぬか油、ローストカシューナッツ	696 848	27.8 31.9	
給食回数		小 20回 中 19回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパー (ピ)・・・ビニール袋			平均栄養量	656 835	25.1 30.9
						栄養基準量	640 820	24.0 30.0



早寝・早起き・朝ごはん

※材料入荷の都合により献立を変更することもあります。

※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。