



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
10	水	コッペパンスライス 牛乳	野菜スープ チリドッグ(角) チョコロールケーキ(学)	牛乳、ベーコン、ウインナーソー セージ、豚肉	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、パセリ	コッペパン、オリーブ油、じゃがい も、米ぬか油、砂糖、パン 粉、チョコロールケーキ	小610 中771	小22.6 中28.5
11	木	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 さばの煮おろし(角) ミニアセロラゼリー(ピ)小1中2	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、み そ、さばの竜田揚げ	ごぼう、にんじん、だいこん、 <b>根深ねぎ</b>	ごはん、米ぬか油、さといも、ご ま、ミニアセロラゼリー	697 884	21.7 25.8
12	金	ごはん 牛乳	炒り鶏 キャベツの浅漬け(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、うず ら卵、納豆	ごぼう、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	ごはん、米ぬか油、砂糖	610 776	24.1 30.1
15	月	ごはん 牛乳	にらたまスープ ホイコーロー(角) アーモンド小魚(ピ)	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、 <b>鶏卵</b> 、豚肉、みそ、 アーモンド小魚	にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、 根しょうが、 <b>根深ねぎ</b> 、たけのこ、 赤ピーマン、キャベツ	ごはん、でん粉、ごま油、砂糖	629 788	25.2 30.4
16	火	ココアマール食パン 牛乳(中学250ml) タルタルソース(ピ)	ミネストローネ 鮭のムニエル(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、ウインナー、だいず、チー ズ、鮭ムニエル	にんじん、たまねぎ、トマト、キャベ ツ、キウイフルーツ	ココアマール食パン、オリー ブ油、じゃがいも、マカロニ、米 ぬか油	633 824	27.7 35.7
17	水	ツイストパン 牛乳	クリームシチュー ハンバーグデミグラスソースかけ(角) パインアップル(学)	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ハン バーグ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 マッシュルーム、パインアップル	ツイストパン、じゃがいも、バ ター、米ぬか油、小麦粉、砂糖	693 867	25.0 31.0
18	木	ごはん 牛乳 中濃ソース	生揚げのすき煮 コロケ(角) 冷凍りんご(学)	牛乳、豚肉、生揚げ、ミートコロ ケ	にんじん、白滝、乾しいたけ、 <b>根深ねぎ</b> 、りんご	ごはん、米ぬか油、じゃがい も、砂糖	743 941	23.0 28.4
19	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 小松菜のナムル(角) フルーツミックスゼリー(学)	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、ごまつな、もやし	ごはん、ごま油、砂糖、でん粉、 ごま、フルーツミックスゼリー	653 812	24.9 30.2
22	月	ごはん 牛乳	のっぺい汁 かれのい竜田揚げ(バ) きゅうりの白ごま和え(角)	牛乳、ちくわ、煮干し、削り節、生 揚げ、かれのい竜田揚げ	にんじん、だいこん、こんにやく、乾し いたけ、根深ねぎ、きゅうり	ごはん、米ぬか油、さといも、で ん粉、ごま油、砂糖、ごま	631 780	24.4 28.9
23	火	バターロール 牛乳	ミートペネ グリーンサラダ(角) ヨーグルト(学)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッ シュルーム、トマト、きゅうり、キャベ ツ、ブロッコリー	バターロール、米ぬか油、砂 糖、ペネマカロニ、米ぬか 油、砂糖	686 825	26.3 31.1
24	水	ごはん 牛乳	カレー ほうれん草とコーンのソテー(角) 中)角チーズ(ピ)	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、ほうれん草、 とうもろこし	ごはん、米ぬか油、じゃがい も、バター、小麦粉	651 858	21.6 29.4
25	木	ソフトめん 牛乳	きつねうどんの汁 油揚げの煮付け(バ)小1中2 キャベツ入りごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、こん ぶ、かまぼこ、油揚げの煮つけ	にんじん、乾しいたけ、根深ねぎ、ほ うれん草、ごぼう、とうもろこし、きゅ うり、キャベツ	ソフト麺、マヨネーズ、ノンオイ ル中華ドレッシング	611 779	25.0 32.2
26	金	ごはん 牛乳(中学250ml)	若竹汁 白身魚のあんかけ(角) 韓国のり(ピ)	牛乳、削り節、えびボール、 <b>豆腐</b> 、わかめ、白身魚のてんぶ ら、韓国のり	にんじん、たまねぎ、たけのこ、さや えんどう、ピーマン	ごはん、米ぬか油、砂糖、でん 粉	635 828	24.7 31.8
30	火	ごはん 牛乳	具だくさんみそ汁 さんまのかば焼き(角) 冷凍シュークリーム(学)	牛乳、煮干し、削り節、みそ、油揚 げ、 <b>豆腐</b> 、わかめ、さんまでん粉 付き	だいこん、にんじん、たまねぎ、えの きたけ、ほうれん草	ごはん、米ぬか油、砂糖、 シュークリーム	770 943	24.7 29.5
給食回数		14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	661 834	24.4 30.2
						栄養基準量	640 820	24.0 30.0

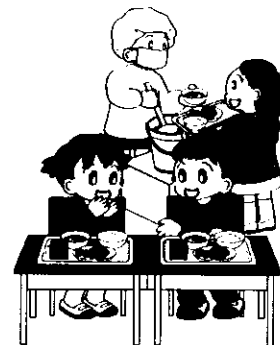
※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

こ入学・ご進級  
おめでとうございます

今年も一年間、給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食時間を過ごしましょう。



※材料等の都合により、献立を突然変更することや、欠品することがあります。

毛呂山町学校給食センターでは、給食当日に合わせて食材を調達しています。備蓄等はありませんので、材料の不都合があると、約3000食の代替品が「選べない」、あるいは「無い」ことで、やむを得ず急な献立変更や欠品があることをご承知ください。食物アレルギーなどで、対応の難しい児童生徒の方もいらっしゃいますが、できるだけ努力はいたします。ご理解をお願いいたします。