


平成25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)	主に熱や動カになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	コッペサンドパン (バタークリーム) 牛乳	せん切り野菜スープ いかナゲット(小中2角) 冷凍洋なし(学)	いかナゲット、牛乳、鶏肉	西洋なし、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、パセリ	オリーブ油、コッペサンドパン (バタークリーム)、米ぬか油、 じゃがいも	小680 中789	22.7 26.5	
2	水	ごはん 韓国のり(ピ) 牛乳	生揚げの中華煮 ごぼうサラダ(角) アーモンド小魚(中ピ)	アーモンド小魚(中)、韓国のり、牛乳、豚肉、生揚げ	ごぼう、にんにく、とうもろこし、根しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、こんにゃく、根深ねぎ、ピーマン	ごはん、米ぬか油、マヨネーズ、じゃがいも、上白糖、三温糖、でん粉、ごま油	636 842	22.2 29.5	
3	木	ツイストパン 牛乳 中濃ソース	アルファベットスープ ソフトかかれいフライ(バ) ほうれん草とコーンのソテー(角)	ソフトかかれいフライ、牛乳、ベーコン	にんじん、ほうれん草、とうもろこし、たまねぎ、もやし、キャベツ	ツイストパン、バター、米ぬか油、じゃがいも、マカロニ	620 860	23.3 30.9	
4	金	麦ごはん 牛乳	ハヤシライスの具 グリーンサラダ(角) 牛乳プリン(学)	牛乳、牛乳プリン、豚肉、	きゅうり、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	麦ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも	702 879	24.1 29.7	
7	月	ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 さんまのかば焼き(バ) もやしとキャベツのお浸し(角)	さんま開きでん粉付き、牛乳、煮干し、削り節、かつお節、豆腐、赤みそ	もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、なめこ、ほうれん草、根深ねぎ	ごはん、米ぬか油、三温糖	682 892	24.1 30.4	
8	火	黒パン 牛乳 中濃ソース ハーフマヨネーズ卵無	コーンスープ おからコロッケ(バ) ブロッコリー(角)	牛乳、おからコロッケ、ベーコン、	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えだまめ	マヨネーズタイプドレッシング 卵無、黒パン、米ぬかサラダ油、米ぬか油、じゃがいも、バター、小麦粉	700 899	23.6 29.7	
9	水	麦ごはん 牛乳	中華風かきたま汁 ほうれん草と白滝の炒め物(角) みかん(ピ)	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵	みかん、にんじん、にんにく、たまねぎ、とうもろこし、しらたき、根深ねぎ、ほうれん草	麦ごはん、三温糖、ごま、でん粉、ごま油	631 797	22.2 27.9	
10	木	地粉うどん 牛乳	すりごまうどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(バ) スイートパンプキン(角)	牛乳、笹かまぼこ、あおのり、油揚げ、煮干し、削り節	かぼちゃ、なす、干しぶどう、根深ねぎ、ぶなしめじ、まいたけ、ほうれん草	ごま油、地粉うどん、三温糖、小麦粉、バター、生クリーム、米ぬか油、ごま	652 842	23.3 29.2	
11	金	ごはん 牛乳	さつま芋のみそ汁 おろし焼き肉(角) パインアップル(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	パインアップル、にんにく、ごぼう、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ピーマン、だいこん、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、さつまいも、三温糖	653 818	24.3 29.6	
15	火	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ ビビンバの具(角) ミニピーチゼリー(小1中2ピ)	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	にんじん、にんにく、たまねぎ、根しょうが、たけのこ、根深ねぎ、大豆もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま油、ラー油、ごま	613 790	24.5 30.3	
16	水	コッペパンスライス 牛乳	きのこスパゲッティ 焼きウイナーケチャップソースかけ(バ) キャベツのサラダ(角)	ウイナーソーセージ、牛乳、鶏肉	きゅうり、キャベツ、根しょうが、にんにく、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきだけ、ほうれん草	コッペパンスライス、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖、バター、スパゲッティ	674 860	26.4 32.8	
17	木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、豚肉、豆腐	きゅうり、キウイフルーツ、にんにく、もやし、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、ごま油、上白糖、三温糖、でん粉	625 788	24.9 30.3	
18	金	フォカッチャ 牛乳	クリーム煮 オムレツのトマトソースかけ(角) フルーツミックスゼリー(学)	プレーンオムレツ、牛乳、鶏肉	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、いんげん	フォカッチャ、米ぬか油、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター	665 807	22 27.4	
21	月	ごはん 牛乳	みそけんちん汁 鶏肉のから揚げ(バ) きゅうりの昆布漬(角)	牛乳、鶏肉、昆布、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	きゅうり、ごぼう、にんじん、根しょうが、だいこん、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、ごま油、さといも、でん粉、米ぬか油	681 843	24.1 28.4	
22	火	さきたま豆乳 セサミバーズ 牛乳 ソイドレッシング	白菜スープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) ポテトと枝豆のサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、ベーコン	えだまめ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、はくさい、パセリ	さきたま豆乳セサミバーズ、じゃがいも、オリーブ油、米ぬかサラダ油、三温糖、ソイドレッシング	693 843	26.3 31.7	
23	水	ごはん 牛乳	鶏肉と大根の煮物 ししゃもの南蛮漬(小1中2バ) 小松菜ともやしのナムル(角)	ししゃもでん粉付き、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、生揚げ	こまつな、根しょうが、もやし、にんじん、だいこん、根深ねぎ、玉こんにゃく、いんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、ごま油、三温糖、ごま	647 866	24.4 32.2	
24	木	麦ごはん 牛乳	カレー ツナサラダ(角) 毛呂山福神漬(夕)	牛乳、まぐろ油漬、豚肉、ゴダチーズ、ヨーグルト	キャベツ、毛呂山福神漬、きゅうり、にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶	麦ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	701 895	23 28.1	
25	金	食パン はちみつ& マーガリン(ピ) 牛乳	いかと野菜のトマト煮(チーズ入り) ビーンズサラダ(角) ミニアセロラゼリー(小1中2ピ)	牛乳、豚肉、ミックスビーンズ(大豆、いんげん豆)、いか、チーズ	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー、えだまめ	はちみつ&マーガリン、バター、食パン、マヨネーズタイプドレッシング卵無、じゃがいも、三温糖	621 827	25.4 32.4	
28	月	ごはん 牛乳	豚汁 五目きんぴら(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、豚肉、さつま揚げ、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	ごぼう、たけのこ、にんじん、糸こんにゃく、だいこん、いんげん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、じゃがいも、三温糖	650 827	26.2 32.4	
29	火	子どもパンスライス 牛乳	野菜とマカロニのスープ ミルク入りミートソースサンドの具(バ) りんご(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、だいち、脱脂粉乳	りんご、にんじん、トマトピューレー、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草	子供パンスライス、米ぬかサラダ油、米ぬか油、じゃがいも、三温糖、パン粉、マカロニ	609 821	24 31.1	
30	水	ごはん 牛乳	肉じゃが きびなごごまフライ(小2中3バ) ブロッコリーのおかか和え(角)	きびなごごまフライ、牛乳、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、凍り豆腐	ブロッコリー、にんじん、しらたき、たまねぎ、いんげん	ごはん、米ぬか油、じゃがいも、三温糖	640 821	24 32.6	
31	木	中華めん 牛乳	キムチラーメンの汁 揚げねぎみそパオズ(小1中2バ) 杏仁豆腐(角)	ねぎみそパオズ、牛乳、豚肉、	パインアップル缶、根しょうが、にんにく、みかん缶、黄桃缶、たけのこ、もやし、はくさいキムチ、こまつな、根深ねぎ	ごま油、中華めん、米ぬか油、三温糖、ごま	640 784	24 30.6	
給食回数 22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	655 836	24.1 30.2
							基準栄養量	640 820	24 30

※ 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。