



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	金	ごはん 牛乳	青菜とじゃがいものみそ汁 コーン入りそぼろご飯の具(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	根しょうが、たまねぎ、とうもろこし、いんげん、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	680 840	29.0 34.3	
5	火	ごはん 牛乳	豚すきやき ポテトサラダ(角)	牛乳、豚肉、焼き豆腐	とうもろこし、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ、生えのき、はくさい、しらたき、根深ねぎ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、三温糖	670 852	23.2 28.3	
6	水	ごはん 牛乳	のっぺい汁 かれいの竜田揚げ(バ) もやしのごま和え(角)	かれいの竜田揚げ、牛乳、鶏肉、焼き竹輪、煮干し、削り節、生揚げ	もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、こんにやく、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、米ぬか油、三温糖、さといも、でん粉、ごま油	630 815	24.9 32.2	
7	木	地粉うどん 牛乳	おかめうどんの汁 ★彩の国肉まん(バ) みかん(角) (中)角チーズ(ピ)	牛乳、彩の国肉まん、煮干し、削り節、鶏肉、かまぼこ、あぶらあげ、(中)チーズ	みかん、乾しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな	地粉うどん、三温糖	656 841	24.6 32.9	
8	金	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 春雨サラダ(角) ミニ洋梨ゼリー(ピ)小1中2	牛乳、豚肉、豆腐	キャベツ、根しょうが、きゅうり、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	ごはん、はるさめ、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、でん粉、ごま油	647 828	23.4 28.4	
11	月	ごはん 牛乳 中濃ソース	里芋とごぼうのみそ煮 ししゃもフライ(バ) パリパリキャベツ(角)	ししゃもフライ、牛乳、鶏肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	キャベツ、根しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにやく、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、さといも、三温糖	683 861	24.5 30.0	
12	火	はちみつパン 牛乳 マヨネーズ	野菜スープ ★鶏のから揚げゆずダレかけ(バ) ブロッコリー(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン	ブロッコリー、にんじん、根しょうが、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、ゆず、パセリ	はちみつパン、オリーブ油、マヨネーズ、じゃがいも、でん粉、米ぬか油、三温糖	719 939	25.4 31.9	
13	水	ごはん 牛乳	★毛呂山大豆入りカレー フレンチサラダ(角) ヨーグルト(学)	牛乳、豚肉、ソーダチーズ、毛呂山産ゆで大豆、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんにく、パインアップル缶、たまねぎ、にんじん、ソーテオニオン、トマト缶	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	753 941	25.4 30.0	
15	金	ごはん 牛乳	★かきたま汁 さばの煮おろし(バ) 韓国のり(ピ)	さばの竜田揚げ、韓国のり、牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、かまぼこ、鶏卵	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ごはん、米ぬか油、でん粉	661 848	23.0 29.9	
18	月	ごはん 牛乳	★五目つみれ汁 いかの竜田揚げ(バ) きゅうりともやしのごま酢和え(角)	いかの竜田揚げ、牛乳、煮干し、削り節、いわしつみれ、豆腐	きゅうり、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、根深ねぎ、根しょうが	ごはん、米ぬか油、上白糖、ごま、ごま油	654 848	26.0 33.2	
19	火	バターロールパン 牛乳	ポークボルシチ ★彩の国枝豆かまぼこ(バ)小2中2 みかん(角) (中)スライスチーズ(ピ)	牛乳、枝豆かまぼこ、ベーコン、豚肉、(中)チーズ	みかん、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレー	バター、バターロール、米ぬか油、じゃがいも、サワークリーム	641 866	24.9 34.3	
20	水	ごはん 牛乳 中濃ソース	すまし汁 キャベツ入りメンチカツ(バ) ひじきと大豆の煮物(角)	キャベツ入りメンチカツ、牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、ひじき、だいず、あぶらあげ	にんじん、もやし、こんにやく、ほうれんそう、いんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、三温糖	675 882	21.4 27.7	
21	木	ごはん 牛乳	★毛呂山産ゆず入りすいとん ごぼうサラダ(角) ★彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、豚肉、煮干し、削り節	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、乾しいたけ、ゆず、はくさい、根深ねぎ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、上白糖、すいとん、小麦粉	666 854	23.9 29.2	
22	金	山型食パン 牛乳 チョコクリーム	スパゲッティナポリタン チキンサラダ(角) パインアップル(学)	牛乳、サラダチキン、豚肉、ソーダチーズ	キャベツ、パインアップル、きゅうり、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	オリーブ油、チョコクリーム、大豆、山型食パン、上白糖、ごま油、ごま、スパゲッティ	644 838	24.6 30.6	
25	月	ごはん 牛乳	★毛呂山豆腐とわかめのみそ汁 ★彩の国里芋コロツケ(バ) 切り干し大根の煮つけ(角) キウイフルーツ	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ、あぶらあげ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん、乾しいたけ、こまつな、根深ねぎ、グリーンピース	ごはん、彩の国里芋コロツケ、米ぬか油、三温糖	669 841	21.7 26.6	
26	火	食パン 牛乳 ブルーベリージャム	さつまいものシチュー ハンバーグのケチャップソースかけ(バ) 大根サラダ(角)	ハンバーグ、ベーコン、牛乳	だいこん、ブルーベリージャム、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	食パン、三温糖、上白糖、さつまいも、バター、米ぬかサラダ油、小麦粉	670 919	23.1 31.1	
27	水	ごはん 牛乳	生揚げのカレー煮 ほうれん草のごま和え(角)	牛乳、豚肉、生揚げ	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖、じゃがいも	644 818	23.3 28.8	
28	木	中華めん 牛乳 ゆで卵の塩	みそラーメンの汁 ゆで卵(バ) フルーツポンチ(角)	牛乳、鶏卵、豚肉、赤みそ	パインアップル缶、みかん缶、根しょうが、にんにく、黄桃缶、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、ごま油、ごま	640 803	27.5 32.7	
29	金	ごはん 牛乳	春雨スープ 豚肉のごま焼き(角) ミニアセロラゼリー(ピ)小1中2	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、にんにく、乾しいたけ、キャベツ、もやし、根深ねぎ、こまつな、根しょうが	ごはん、三温糖、ごま、はるさめ、ごま油	661 834	24.7 29.4	
給食回数		19回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食付 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパー (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	666 856	24.4 30.6
							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。

今月は 彩の国ふるさと学校給食月間 です



★印の料理には毛呂山町産や埼玉県産の材料が入っています。

21日には、毎年恒例の毛呂山のゆずを使った「ゆず入りすいとん」

もです。「ふるさとの恵み」の味を味わいましょう!



コバトン