



日	曜日	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	
8	水	ごはん 牛乳 ソイドレッシング	ごまみそ汁 ♥照り焼きハンバーグ(パ) パリパリキャベツ(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	キャベツ、ごぼう、にんじん、 だいこん 、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、さといも、でん粉、ごま	671 855	25.5 31.4	
9	木	ごはん 牛乳	♥ハヤシライスの具 ♥ほうれん草とコーンのソテー(パ) みかん(角) 中)角チーズ	中)チーズ、牛乳、豚肉	みかん、にんにく、ほうれんそう、とうもろこし、たまねぎ、にんじん	ごはん、バター、米ぬかサラダ油、じゃがいも	646 840	21.1 27.9	
10	金	はちみつパン 牛乳	青菜と肉団子のスープ ♥焼きそば(角) ミニピーチゼリー(ピ)小1中1	牛乳、豚肉、ミートボール、あおのり	たまねぎ、にんじん、たけのこ、とうもろこし、キャベツ、こまつな、根深ねぎ、根しょうが	はちみつパン、米ぬかサラダ油、でん粉、中華めん、ごま油	624 842	22.9 29.6	
14	火	食パン 牛乳 マーガリン(ピ)	ワンタンスープ きびなごごまフライ(パ)小2中3 セルフあんパンの具(角)	あずき、きびなごごまフライ、牛乳、鶏肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、根深ねぎ	マーガリン、食パン、米ぬか油、三温糖、ワンタンの皮、ごま油	655 890	26.6 34.9	
15	水	ごはん 牛乳	こんにゃくのおかか煮 ♥焼き鮭(パ) 白菜の浅漬け(角)	塩鮭、牛乳、豚肉、かつお節	きゅうり、 はくさい 、にんじん、たけのこ、玉こんにゃく、いんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	597 751	27.3 33.3	
16	木	♥きな粉揚げパン(パ) 牛乳	♥クリームシチュー ウインナーのケチャップ炒め(角) ♥ヨーグルト(学)	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、きなこ、ウインナーソーセージ	根しょうが、根深ねぎ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、パロコリー	コッペパン、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	649 801	24.0 29.2	
17	金	ごはん 牛乳 パンパンジードレッシング	親子煮 ♥海藻サラダ(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、鶏肉、海藻サラダ、煮干し、削り節、 鶏卵	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも	652 820	25.5 30.4	
20	月	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	♥マーボー豆腐 ほうれん草のごま和え(角)	牛乳、豚肉、豆腐	ほうれんそう、にんにく、もやし、根しょうが、 根深ねぎ 、にんじん、たけのこ	小)ごはん、中)麦ごはん、ごま油、ごま、三温糖、でん粉	609 810	25.4 31.9	
21	火	子どもパン 牛乳 中濃ソース	野菜スープ メンチカツ(パ) ♥フルーツクリーム和え(角) ♥タルトカップ(タ)	メンチカツ、牛乳、鶏肉、フローズンホイップ	パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶、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、タルトカップ、子供パン、米ぬか油、じゃがいも	776 969	22.1 27.0	
22	水	ごはん 牛乳	せんべい汁 ♥焼きししゃも(角)小1中2 ♥彩の国納豆(学)	ししゃも半干し、牛乳、彩の国納豆、煮干し、削り節、豚肉	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、キャベツ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、せんべい汁用せんべい	609 799	24.2 33.1	
23	木	中華めん 牛乳	♥しょうゆラーメンの汁 春巻き(パ) さつまいものバター煮(角)	牛乳、春巻き、豚肉、なると	干しぶどう、根しょうが、にんじん、キャベツ、とうもろこし、根深ねぎ、ほうれんそう	さつまいも、中華めん、米ぬかサラダ油、バター、米ぬか油、三温糖、ごま油	663 873	23.4 29.8	
24	金	ごはん 牛乳	チャーチャン豆腐 大根の浅漬け ミニアセロラゼリー(ピ)小1中2	牛乳、豚肉、赤みそ、なまあげ	だいこん、きゅうり、にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、ほうれんそう、ミニアセロラゼリー	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、三温糖	621 799	23.4 28.7	
27	月	ごはん 牛乳	青菜とじゃがいものみそ汁 ♥揚げようざ(パ)小2中2 ♥ひじきと大豆の煮物(角)	ぎょうざ、牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、ひじき、 豆腐 、白みそ、だいず、赤みそ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、こまつな、いんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、じゃがいも、三温糖	686 838	24.4 29.1	
28	火	山型食パン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	♥クラムチャウダー ♥チキンナゲット(パ)小2中2 キャベツのコールスロー(角)	牛乳、ベーコン、クラム水煮、チキンナゲット	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	チョコクリーム大豆、山型食パン、米ぬかサラダ油、米ぬか油、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	725 906	24.9 29.5	
29	水	ごはん 牛乳	すまし汁 ♥さんまのかば焼き(パ) れんこんのきんぴら(角)	牛乳、煮干し、さんま開きでん粉付き、削り節、豚肉、豚肉、とろろ昆布	にんじん、もやし、れんこん、しらたき、ほうれんそう	ごはん、ごま油、米ぬか油、砂糖、三温糖、ごま	685 905	22.7 29.3	
30	木	さきたま豆乳セサミバーズ 牛乳 中濃ソース	ミネストローネ ♥コロッケ(パ) いよかん(角) スライスチーズ(ピ)	チーズ、牛乳、ウインナーソーセージ、だいず	いよかん、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、トマト缶詰、キャベツ	さきたま豆乳セサミバーズ、コロッケ、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ホイールマカロニ	693 861	24.9 29.4	
31	金	♥酢めし 牛乳	かきたま汁 かてめしの具(角) ♥キウイフルーツ(学)	牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、焼き竹輪、あぶらあげ、 鶏卵	キウイフルーツ、ごぼう、乾しいたけ、にんじん、糸こんにゃく、たまねぎ、ほうれんそう	酢めし、米ぬかサラダ油、でん粉、三温糖	607 767	21.2 26.0	
給食回数		17回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (パ)・・・パット (タ)・・・タッパ (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	657 843	24.1 30.0
		♥印の料理は「もう一度食べたい給食アンケート」で希望のあったものです。					基準栄養量	640 820	24.0 30.0



♥印の料理は「もう一度食べたい給食アンケート」で希望のあったものです。

※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。

