

平成26年度 6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	
2月	ごはん 韓国のり 牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 小えびのから揚げ(バ) きんぴらごぼう(角)	韓国のり、牛乳、煮干し、 小えびのから揚げ、 削り節、油揚げ、豆腐、 白みそ、赤みそ	にんじん、ごぼう、キャベツ、 こまつな	ごはん、ごま油、米ぬか油、 じゃがいも、三温糖、 ごま	628 794	23.1 27.8	
3火	コッペパン スライス 牛乳	グリーンスープ 焼きウインナーケチャップソースかけ(バ) コールスロー(角)	ウインナーソーセージ、 牛乳、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、えだまめ	コッペパンスライス、米ぬか サラダ油、じゃがいも、 三温糖、上白糖、バター、 小麦粉	659 831	23.1 28.7	
4水	ごはん 牛乳	中華スープ チンジャオロース(バ) 河内晩柑(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、 豆腐、わかめ	かわちぼんかん、にんじん、 根しよが、たまねぎ、にんにく、 たけのこ、根深ねぎ、ピーマン、 赤ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、 オイスターソース、ごま油、 ごま	615 763	26.3 31.4	
5木	子どもパンスライス 牛乳 中濃ソース	ころころスープ おからコロッケ(バ) アスパラサラダ(角)	おからコロッケ、牛乳、 鶏肉、白いんげんまめ	きゅうり、キャベツ、セロリー、 グリーンアスパラ、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし、 トマト缶、いんげん	子どもパン、米ぬか油、 米ぬかサラダ油、上白糖、 じゃがいも	658 827	26.0 31.6	
6金	ごはん 牛乳 パンパンジードレッシング	ハヤシライスの具 海藻サラダ(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、 海藻ミックス、豚肉	もやし、きゅうり、にんにく、 たまねぎ、にんじん	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも	670 837	22.7 27.3	
9月	バターロールパン 牛乳	コーンスープ たらのオーロラソースがらめ(バ) ポテトと枝豆のサラダ(角)	たらでん粉付き、牛乳	えだまめ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	じゃがいも、バターロール、 米ぬかサラダ油、米ぬか油、 マヨネーズ、三温糖、 上白糖、バター、小麦粉	680 889	26.7 33.3	
10火	ごはん 牛乳 トマトケチャップ	豆腐とえのきのみそ汁 スコッチエッグ(バ) ブロッコリーのおかか和え(角) アーモンド小魚(ピ)	アーモンド小魚、牛乳、 煮干し、削り節、豆腐 白みそ、赤みそ、 かつお節	ブロッコリー、だいごん、 たまねぎ、えのきたけ、 根深ねぎ	ごはん、	620 748	27.4 30.9	
11水	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 蒸しえびしゅうまい(小中2バ) 中華サラダ(角)	えびしゅうまい、牛乳、 豚肉、豆腐	きゅうり、根しよが、もやし、 たまねぎ、にんじん、たけのこ、 乾しいたけ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、 米ぬか油、上白糖、 三温糖、でん粉、ごま油	660 803	25.9 30.4	
12木	地粉うどん 牛乳	カレーうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、煮干し、焼き竹輪、 削り節、あおのり、鶏肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、根深ねぎ、 ほうれんそう	地粉うどん、ごま、小麦粉、 三温糖、米ぬか油、 でん粉	606 801	25.1 32.5	
13金	麦ごはん 牛乳	えび団子と春雨のスープ 豚肉のキムチ炒め(角) ミニピーチゼリー(ピ)	牛乳、豚肉、えびボール	たけのこ、にんじん、乾しいたけ たまねぎ、もやし、はくさいキムチ、 にら、根深ねぎ、こまつな、根しよが が、ミニザリおろしピーチゼリー	麦ごはん、 米ぬかサラダ油、 はるさめ、ごま油	626	25.3	
16月	ごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 かれいの竜田揚げ(バ) ほうれん草とコーンのソテー(角)	かれいの竜田揚げ、 牛乳、煮干し、削り節、 油揚げ、豆腐、白みそ、 赤みそ、わかめ	ほうれんそう、たまねぎ、 とうもろこし	ごはん、バター、 米ぬか油、じゃがいも	658 851	26.6 34.1	
17火	食パン スライスチーズ(ピ) 牛乳	野菜スープ チリコンカン(バ) フルーツポンチ(角)	チーズ、牛乳、ベーコン、 毛呂山豚肉、金時豆、 脱脂粉乳	にんにく、パインアップル缶、み かん缶、セロリー、にんじん、黄 桃缶、たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、トマトピューレー	オリーブ油、食パン、 米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖、 パン粉	678 889	26.7 33.9	
18水	ごはん 牛乳	けんちん汁 豚玉毛井の具(角) フルーツミックスゼリー(学)	牛乳、鶏肉、 毛呂山豚肉、煮干し、 削り節、鶏卵、豆腐	ごぼう、にんじん、だいごん、乾しい たけ、こんにゃく、たまねぎ、ゆず、 みつば、根深ねぎ、 フルーツミックスゼリー	ごはん、ごま油、三温糖、 さといも	670 836	26.6 32.7	
19木	ごはん 牛乳 中濃ソース	生揚げとじゃがいもの煮物 きびなごまフライ(小2中3バ) 小松菜ともやしのお浸し(角)	きびなごまフライ、 牛乳、毛呂山豚肉、 かつお節、生揚げ	こまつな、もやし、にんじん、 糸こんにゃく、しいたけ、 えだまめ	ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、三温糖	667 859	25.8 32.6	
20金	ごはん 牛乳 (中250ml)	毛呂山大豆入りカレー ツナサラダ(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、まぐろ油揚げ、 毛呂山豚肉、ゴーダチー ーズ、毛呂山産ゆで大豆、 ヨーグルト	キウイフルーツ、キャベツ、 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	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、じゃがいも、 バター、小麦粉	679 894	24.8 32.1	
23月	ごはん 牛乳	青菜とじゃがいものみそ汁 さばのおかか煮(バ) きゅうりとたくあんの和え物(角)	さばのおかか煮、牛乳、 煮干し、削り節、豆腐、 白みそ、赤みそ	きゅうり、たくあん、 もやし、こまつな	ごはん、ごま ごま油、じゃがいも	633 813	25.1 31.8	
24火	ツイストパン 牛乳 (中250ml)	スパゲティミートソース ごぼうサラダ(角) 冷凍りんご(学)	牛乳、豚肉、 ゴーダチーズ	ごぼう、冷凍りんご、にんにく、 とうもろこし、きゅうり、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、トマト缶、トマトピューレー	ツイストパン、スパゲティ 米ぬかサラダ油、マヨネ ーズ、上白糖、三温糖、	679 899	24.0 31.2	
25水	ごはん 牛乳 サッカーボール チーズ(ピ)	沢煮碗 焼きししゃも(小1中2バ) 切昆布の炒め煮(角)	ししゃも、チーズ、牛乳、 煮干し、削り節、豚肉、 細切昆布、さつま揚げ、 油揚げ、豆腐	糸こんにゃく、ごぼう、にんじん、 だいごん、乾しいたけ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 三温糖	620 785	26.5 34.2	
26木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 揚げぎょうざ(小中2バ) 杏仁豆腐(角)	ぎょうざ、牛乳、 豚肉、赤みそ	パインアップル缶、根しよが、 にんにく、みかん缶、黄桃缶、 にんじん、もやし、とうもろこし、 根深ねぎ、にら	杏仁ゼリー、中華めん、 米ぬかサラダ油、 米ぬか油、ごま油、ごま	682 842	26.1 31.3	
27金	はちみつパン 牛乳	アルファベットスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(角) 冷凍パインアップル(学)	ハンバーグ、牛乳、 ベーコン	パインアップル、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 とうもろこし、キャベツ	はちみつパン、 米ぬかサラダ油、 じゃがいも、マカロニ、 三温糖	663 895	24.6 32.0	
30月	ごはん 牛乳	具だくさんみそ汁 切り干し大根の煮つけ(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、 煮干し、削り節、豚肉、 鶏肉、油揚げ、赤みそ	きりぼしだいごん、乾しいたけ、 にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 えのきたけ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、 三温糖	614 781	25.4 31.5	
給食回数		21回	(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (タ)・・・タッパ(ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	651 832	25.4 31.5
						基準栄養量	640 820	24.0 30.0

※ 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。

6月は食育月間&彩の国ふるさと学校給食月間です。16~20日は、地場産物活用強化週間です。