

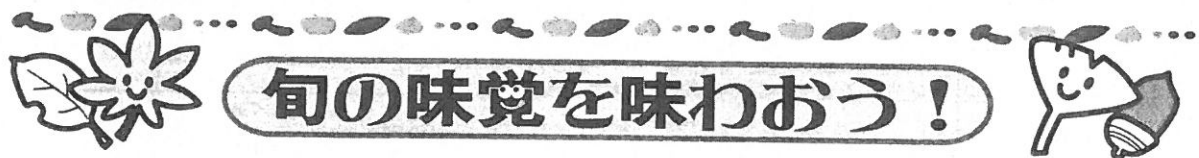


日	曜日	献立		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		献 主食・のみもの つけるもの・かけるもの	立 お か ず デ ザ ー ト な ど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や動かしになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん 牛乳	中華丼の具 揚げぎょうざ(角)小2中2 小)冷凍りんご(学) 中)キウイフルーツ(学)	ぎょうざ、牛乳、豚肉、えび、うずら卵	中)キウイフルーツ、小)冷凍りんご、根しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、乾しいたけ、はくさい、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、三温糖、でん粉、ごま油	707 848	27.1 32.5	
2	木	マーブル食パン 牛乳	帆立とあさりのチャウダー ミートボール(バ)小2中3 フルーツミックス(角)	ケチャップミートボール、牛乳、ベーコン、あさり水煮、ほたて貝柱水煮	バインアップル缶、みかん缶、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、ブロッコリー	マーブル食パンココア、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	635 805	23.2 29	
3	金	ごはん 牛乳	生揚げのカレー煮 小松菜と切り干しのごま和え(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、豚肉、生揚げ	ごまつな、きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖	712 889	25.6 31	
6	月	ごはん 牛乳	のっぺい汁 豚肉のみそ焼き(バ) バリバリ塩キャベツ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、焼き竹輪、煮干し、削り節、生揚げ	キャベツ、にんじん、だいこん、こんにゃく、乾しいたけ、根しょうが、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、さといも、三温糖、でん粉、ごま油	614 772	22.5 27.3	
7	火	食パン 牛乳 ブルーベリージャム(ピ)	クリームスバゲッティ ツナサラダ(角) ミニアセロラゼリー(ピ)小1中2	牛乳、鶏肉、まぐろ油漬け、チーズ	キャベツ、ブルーベリージャム、ミニアセロラゼリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、とうもろこし、ほうれんそう	食パン、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、ごま、バター、生クリーム、スバゲッティ	656 864	24.1 30.3	
8	水	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ 鶏肉のピーナッツみそがらめ(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、鶏肉でん粉付き、白みそ、豆腐、わかめ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、たけのこ、ほうれんそう、根深ねぎ	ごはん、米ぬか油、三温糖、上白糖、ピーナッツ、ごま油	628 795	25 30.9	
9	木	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 ハム入りサラダ(角) 大学いも(バ)小2中2	牛乳、ポークハム、豚肉	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、たけのこ、乾しいたけ、もやし、にら、根深ねぎ	さつまいも、中華めん、米ぬかサラダ油、米ぬか油、ごま、上白糖、三温糖、でん粉、ごま油	659 803	23 28.3	
10	金	ごはん 牛乳	炒り鶏 五分漬け入り浅漬け(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、鶏肉、煮干し、削り節、うずら卵	五分漬け、きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、たけのこ、こんにゃく、乾しいたけ、いんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖	640 805	25.5 30.7	
14	火	ごはん 牛乳	かきたま汁 さんまの大根おろしかけ(バ) ピリ辛きゅうり(角)	さんま、牛乳、煮干し、削り節、鶏卵	きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ごはん、三温糖、ごま油、でん粉	647 802	25.5 30.4	
15	水	ごはん 牛乳	豚汁 あじの竜田揚げ(バ) ほうれん草とえのきのお浸し(角)	あじの竜田揚げ、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬか油、じゃがいも	661 813	26.1 30.9	
16	木	コッペパン 牛乳 中濃ソース	野菜スープ メンチカツ(バ) セルフあんぱんの具(角) 中)角チーズ(ピ)	あずき、中)チーズ、メンチカツ、牛乳、ベーコン	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、コッペパンスライス、三温糖、米ぬか油、じゃがいも	707 873	22.7 28.9	
17	金	ごはん 牛乳	生揚げのすき煮 マカロニサラダ(角) 冷凍アブリコット(学)	牛乳、豚肉、生揚げ	キャベツ、冷凍アブリコット、きゅうり、とうもろこし、にんじん、しらたき、しいたけ、根深ねぎ	ごはん、米ぬか油、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、上白糖、三温糖	711 907	21.8 27	
20	月	麦ごはん 牛乳	けんちん汁 焼き鮭(バ) 青菜とわかめの煮びたし(角)	塩鮭、牛乳、中)鶏肉、さつま揚げ、わかめ、煮干し、削り節、豆腐	ごまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、こんにゃく、根深ねぎ	ごま油、麦ごはん、米ぬかサラダ油、さといも	590 761	26 33.6	
21	火	ツイストパン 牛乳	さつまいものシチュー チキンソテー(バ) フレンチサラダ(角)	ベーコン、牛乳、鶏肉	キャベツ、きゅうり、バインアップル缶、たまねぎ、にんにく、にんじん、マッシュルーム	ツイストパン、上白糖、三温糖、さつまいも、でん粉、バター、米ぬかサラダ油、小麦粉	671 824	24.4 29.1	
22	水	ごはん 牛乳	磯煮 いかリングのから揚げ(バ)小2中2 大根の浅漬け(角)	いかリングのから揚げ、牛乳、豚肉、ひじき、煮干し、削り節、だいず、さつま揚げ	だいこん、きゅうり、にんじん、こんにゃく、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	654 817	27.6 33.3	
23	木	ごはん 牛乳 韓国のり(ピ)	豆腐のチリソース煮 春雨サラダ(角)	韓国のり、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、ほろさめ、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、でん粉、ごま油	631 793	24.2 29.1	
24	金	チーズパン 牛乳	根菜スープ 焼きそば(角) ミニピーチゼリー(ピ)	牛乳、豚肉、鶏肉、あおのり	ミニすりおろしピーチゼリー、根しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、キャベツ、れんこん、マッシュルーム、根深ねぎ	ごま油、チーズパン、米ぬかサラダ油、さといも、蒸し中華めん	598 778	23.4 30	
27	月	ごはん 牛乳	青菜と油揚げの味噌汁 焼きししやも(バ) 栗ごはんの具(角)	ししやも、牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、ごまつな、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、くり、三温糖	643 801	26.5 31.4	
28	火	子どもパン 牛乳 中)スライスチーズ(ピ)	野菜とマカロニのスープ チリコンカン(角) みかん(ピ)	中)チーズ、牛乳、鶏肉、豚肉、金時豆、脱脂粉乳	みかん、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、キャベツ、パセリ	子どもパン、米ぬかサラダ油、米ぬか油、じゃがいも、マカロニ、三温糖、パン粉	621 802	24.4 33.1	
29	水	ごはん 牛乳	白玉汁 白身魚のあんかけ(バ) きゅうりの昆布漬け(角)	牛乳、煮干し、白身魚の天ぷら、削り節、中)鶏肉、昆布、なると	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ぶなしめじ、ごまつな	ごはん、米ぬか油、米ぬかサラダ油、さといも、三温糖、でん粉、白玉だんご	658 882	19.4 27.2	
30	木	地粉うどん 牛乳 ゆで卵の塩(ピ)	すりごまうどんの汁 ゆで卵(バ) ヨーグルト和え(角) 中)アーモンド小魚(ピ)	中)アーモンド小魚、牛乳、鶏卵、油揚げ、ヨーグルト、煮干し、削り節	バインアップル缶、なす、みかん缶、黄桃缶、根深ねぎ、ぶなしめじ、まいたけ、ほうれんそう	ごま油、地粉うどん、上白糖、ごま	614 803	23.5 30.3	
31	金	ごはん 牛乳	カレー グリーンサラダ(角) かぼちゃのムース(学)	牛乳、豚肉、ゴーダチーズ、ヨーグルト	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、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、かぼちゃのムース	723 898	21.2 26	
給食回数		22回		(学)・・・学校配達(角)・・・角食缶(バ)・・・バット(夕)・・・タッパ(ピ)・・・ビニール袋(小)・・・小学校(中)・・・中学校			平均栄養量	654 824	24.2 30
							基準栄養量	640 820	24 30

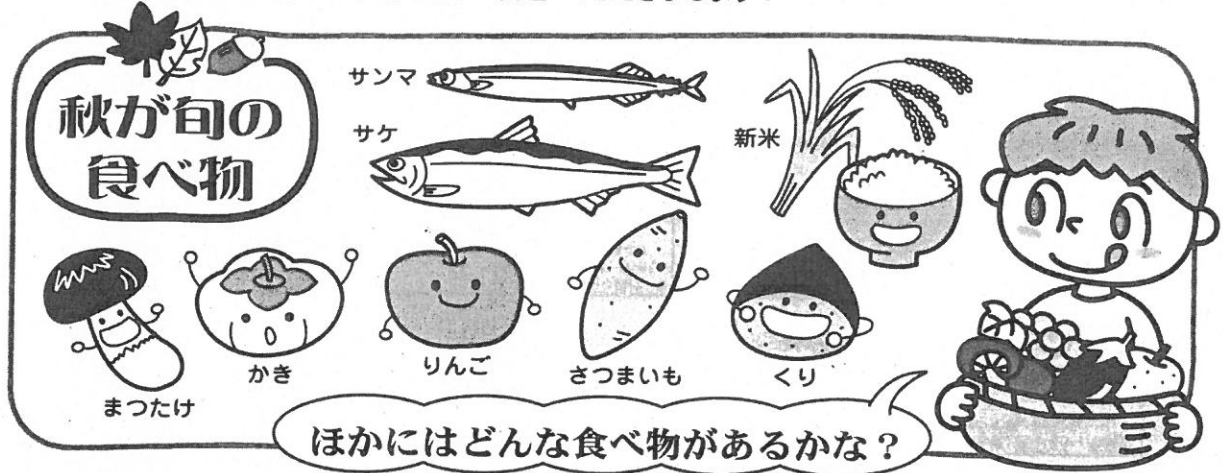
※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ 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。

# 10月 毛呂山町学校給食センターだより



旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことをいいます。たくさんとれるのでお値段も比較的安くなり、いいことづくしです。秋はいろいろな食べ物が旬を迎えます。自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をいただきましょう！



## 今月の献立紹介

『さつまいものシチュー』(21日)、『大学いも』(9日)

さつまいものシチュー 材料(下処理)	1人分量 (g)	さつまいものシチュー 材料(切り方)	1人分量 (g)
米ぬか油	0.8	塩	1.3
ベーコン(短冊)	13	こしょう	0.026
たまねぎ(さいの目)	33	ローレルパウダー	0.026
にんじん(さいの目)	26	バター	2.6
スライスマッシュルーム水煮	9	ル	米ぬか油
水	65	ウ	小麦粉
チキンスープ	3.9		牛乳
さつまいも(さいの目)	59		

★1人分量には、皮や芯などの捨てる部分は含まれていません。

### <さつまいものシチューの作り方>

- ①鍋に油とバターを入れ、弱火で小麦粉の腰がなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてのばし、ホワイトルウをつくる。
- ②別の鍋に油を熱し、ベーコン・たまねぎ・にんじん・マッシュルームを炒め、水を加えて煮る。軟らかくなったら、チキンスープ・さつまいもを加え、塩・こしょう・ローレルで味をつける。
- ③さつまいもが煮えたら作っておいたルウを入れ、煮えたら出来上がり。

大学いも材料 (下処理)	1人分量 (g)	
さつまいも(乱切り)	25gx2個	
米ぬか油(揚げ油)	適宜	
A	三温糖	6.5
	しょうゆ	2
	水	3.5
でん粉(水溶き)	0.2	
黒ごま(炒る)	0.35	

### <大学いもの作り方>

- ①いもを低温でじっくり揚げる。
- ②Aを鍋に煮立て、でん粉でとろみをつけ大学いものたれをつくり、そこに揚げたいもと黒ごまを振り入れ、たれをからめて出来上がり。

## 【学校給食の放射性物質の検査結果】

検査結果は、毛呂山町ホームページ(教育委員会→学校給食センター→学校給食放射性物質検査結果)で随時公表しています。

測定方法 緊急時における食品の放射能測定マニュアルによる

検査機関 株式会社 環境テクノ(ゲルマニウム半導体検出器)

採取期間	検査品	検査日	結果
9月 1日(月)~9月 5日(金)	各期間毎日給食を1人分採取し、期間ごとに混合したもの	9月5日	ヨウ素131、セシウム134、セシウム137いずれも検出せず。
9月 8日(月)~9月12日(金)		9月12日	※検出せずとは検査機関で測定できる定量下限値「10ベクレル」未満であることを示す。