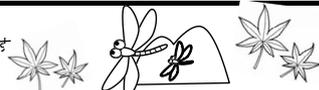




日	曜日	献立名		食材料 (太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働かになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	麦ごはん 牛乳	かきたま汁 かれないの竜田揚げ(バ) きゅうりともやしのごま酢和え(角)	かれないの竜田揚げ、牛乳、煮干し、削り節、かまぼこ、 鶏卵	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	麦ごはん、なたね油、三温糖、ごま、でん粉	631 818	25 32.2	
2	金	子どもパンスライス 牛乳(中250ml)	野菜とマカロニのスープ ドライカレー(角) 豆乳ブラマンジェ(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、ゴーダチーズ	根しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、キャベツ、えだまめ、パセリ	子どもパン、豆乳ブラマンジェ、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ホイールマカロニ、パン粉	621 765	23.5 29.5	
5	月	ごはん 牛乳	豚肉と大根のみそ煮 春巻き(バ) なすの柚子しょうが漬(角)	牛乳、煮干し、春巻き、削り節、豚肉、生揚げ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、なす、 ゆず 、根しょうが、だいこん、にんじん、こんにゃく、えだまめ	ごはん、なたね油、三温糖	673 872	24.4 30.1	
6	火	チーズパン 牛乳	ポークビーンズ 焼きウインナー(バ)小2中2 コールスローサラダ(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、豚肉、だいず	キャベツ、きゅうり、にんにく、干しぶどう、にんじん、たまねぎ、トマト缶、トマトピューレー	チーズパン、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも	624 821	25.5 32.7	
7	水	ごはん 牛乳 中濃ソース	なめこのみそ汁 ひじきご飯の具(角) メンチカツ(バ)	メンチカツ、牛乳、煮干し、鶏肉、削り節、ひじき、豆腐、赤みそ、白みそ	乾しいたけ、なめこ、にんじん、しらたき、こまつな、根深ねぎ、グリーンピース	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	666 857	24.4 30.7	
8	木	はちみつパン 牛乳	野菜スープ 照り焼きハンバーグ(バ) かぼちゃのサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、豚肉	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし、キャベツ、プロッコリー	はちみつパン、オリーブ油、マヨネーズ、三温糖、上白糖、でん粉	582 767	22.5 29	
9	金	ごはん 牛乳	肉じゃが 大豆もやしのナムル(角) アーモンド小魚(ビ)	アーモンド小魚、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	だいこん、大豆もやし、にんじん、しらたき、たまねぎ、さやいんげん	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、ごま油、じゃがいも、三温糖	635 796	24.2 29.3	
13	火	ごはん 牛乳	豆腐とえのきのみそ汁 揚げぎょうざ(バ)小2中3 豚肉とごぼうの炒り煮(角)	ぎょうざ、牛乳、煮干し、削り節、豚肉、 豆腐 、白みそ、赤みそ	ごぼう、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんにゃく、根深ねぎ、グリーンピース	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ごま	650 844	23.4 29.1	
14	水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ビーフンサラダ(角) ミニアセロラゼリー(ビ)小1中1	牛乳、ポークハム、豚肉、 豆腐	ミニアセロラゼリー、きゅうり、にんにく、根しょうが、キャベツ、根深ねぎ、えのきたけ、にんじん、たけのこ	ごはん、ごま油、ビーフン、マヨネーズ、三温糖、でん粉、米ぬかサラダ油	691 876	25.8 31.4	
15	木	中華めん 牛乳 ゆで卵の塩(ビ)	もやしラーメンの汁 ゆで卵(バ) ヨーグルト和え(角)	牛乳、鶏卵、豚肉、ヨーグルト	バイナップル缶、みかん缶、根しょうが、にんにく、黄桃缶、にんじん、乾しいたけ、もやし、にら、根深ねぎ	中華めん、米ぬかサラダ油、ナタデココ、三温糖、でん粉、ごま油	604 789	26.1 32	
16	金	コッペパンスライス 牛乳(中250ml)	ポトフ チリコンカン(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、鶏肉、豚肉、金時豆蒸し、脱脂粉乳	キウイフルーツ、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、キャベツ、プロッコリー	コッペパン、米ぬかサラダ油、コッペパン、じゃがいも、三温糖、バター、パン粉	629 775	25.8 32.4	
19	月	ごはん 牛乳	三平汁 切り干し大根の煮つけ(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、豚肉、削り節、鮭角切り皮なし、油揚げ、白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、切干しいんじん、こんにゃく、乾しいたけ、根深ねぎ、グリーンピース	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	633 800	26.9 33.2	
20	火	バターロール 牛乳	白菜とさつまいものスープ タンドリーチキン(バ) グリーンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト	きゅうり、キャベツ、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、はくさい	オリーブ油、バターロール、米ぬかサラダ油、上白糖、さつまいも	641 834	23.7 30.9	
21	水	ごはん 牛乳	だまご汁 ホキバターしょうゆ焼き(バ) もやし炒め(角)	ホキバターしょうゆ漬、牛乳、煮干し、削り節、鶏肉、豆腐	根しょうが、にんにく、もやし、ピーマン、ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、だまご餅	599 773	23.5 30.1	
22	木	牛乳 ミニココア揚げ パン(バ)	ひもかわうどん ウインナーとコーンのケチャップ炒め(角) ヨーグルト(学)	ヨーグルト、牛乳、豚肉、煮干し、ウインナーソーセージ、削り節、油揚げ	根しょうが、にんじん、ピーマン、だいこん、乾しいたけ、とうもろこし、はくさい、根深ねぎ、ほうれんそう	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、三温糖、じゃがいも、ほうとう麵	671 776	24.3 28.9	
23	金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 竹輪のサラダ(角) 韓国(り)(ビ)	韓国(り)、牛乳、生竹輪、豚肉、煮干し、削り節	きゅうり、根しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、えだまめ	(小)ごはん、米ぬかサラダ油、(中)麦ごはん、ごま、ごま油、じゃがいも、三温糖	613 813	22.4 28.2	
26	月	ごはん 牛乳	青菜とじゃがいものみそ汁 こんにゃくと豚肉の角煮ゆず風味(バ) 大根の浅漬(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、根しょうが、根深ねぎ、こまつな、 ゆず	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、じゃがいも、三温糖	615 779	23.6 28.9	
27	火	食パン 牛乳 チョコクリーム(ビ)	クラムチャウダー オムレツのデミグラスソースかけ(バ) みかん(角)	オムレツ、牛乳、ベーコン、クラム水煮	みかん、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、プロッコリー	チョコクリーム大豆、食パン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、バター、小麦粉	659 862	22.6 29.1	
28	水	ごはん 牛乳 中濃ソース	けんちん汁 さんまフライ(バ) パリパリキャベツ(角)	さんまの開きフライ、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 豆腐	キャベツ、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	ごはん、ごま油、なたね油、さといも	667 880	22.3 29.1	
29	木	地粉うどん 牛乳 中)角チーズ(ビ)	きのこうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ(バ) レモンこんにゃくとみかん(角)	(中)チーズ、牛乳、焼き竹輪、鶏肉、あおのり、煮干し、削り節、油揚げ	みかん缶、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ、乾しいたけ、根深ねぎ、ほうれんそう	こんにゃくダイスレモン、地粉うどん、米ぬかサラダ油、小麦粉、なたね油、ごま	649 837	25.2 32.6	
30	金	ごはん 牛乳	カレー ごぼうサラダ(角) ミニピーチゼリー(ビ)小2中2	牛乳、豚肉、ゴーダチーズ、ヨーグルト	ごぼう、ミニすりおろしピーチゼリー、にんにく、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、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、ハーフマヨネーズ、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	708 886	22.6 27.4	
給食回数		21回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (夕)・・・タッパ (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	641 820	24.2 30.3
							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





お米を食べましょう！

今年もそろそろ新米が出回る季節になりました。お米は昔から日本の食生活には欠かすことのできない大切な食べ物です。お米（ごはん）には、消化のよいでん粉・たんぱく質・ビタミンB1・ミネラルなどが含まれているため、栄養バランスのとれた献立がたてやすくなります。また腹持ちがよいのでパワーも長持ちし、朝ごはんはもちろん、スポーツの前の食事にも最適です。

実りの秋です。旬を迎えるさまざまな食材とごはんを組み合わせ、おいしく楽しく食事の時間を過ごしたいですね。

粒なのでよくかむ習慣がつく！

ゆっくり消化・吸収される！

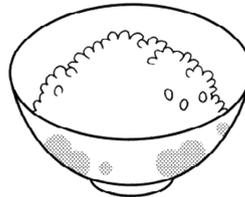
ごはんの最大の特徴は、お米を粒のまま食べることです。粒なので、粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかむ習慣が身につきます。



ごはんの
良いところ



ごはんは、お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので量の割にはカロリーが少なく、とってもヘルシーな食べ物です。



ごはん（お米）は、周りが硬い細胞壁で囲まれた粒なので、消化・吸収がとても緩やかです。そのため、肥満や糖尿病の予防にも有効です。

ごはんの隠れた良さは、どんな料理にもよく合うことです。いろいろなおかずと組み合わせることができるため、日本の食文化をとっても豊かなものになっています。



量のわりにはヘルシー！

どんな料理にもあう！

作ってみませんか！
給食メニュー



とりにく かっらぎや 鶏肉の桂木焼き



給食の人気メニューに「鶏肉のマーマレード焼き」があります。パンの日の主菜メニューとして度々給食に登場していますが、9月の給食ではこの「鶏肉のマーマレード焼き」をアレンジしてごはんにおかずになるよう、毛呂山町産の柚子ジャムを使用した鶏肉の照り焼きを出しました。子どもたちにも大変好評でした。

「桂木焼き」という料理名は、毛呂山町の柚子が「桂木柚子」として古くから広く知られていたことにちなんでつけたものです。ほのかに感じる柚子の香りは、私たちの住むふるさと毛呂山町の香りです。炊きたてのおいしいごはんと一緒にどうぞ！

材料（1人分）

A	鶏もも肉皮付き	1枚（50g）
	塩	0.25g
	こしょう	0.02g
	しょうゆ	1.8g
	酒	1.8g
	柚子ジャム	4g
	サラダ油	0.4g

作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、鶏肉を30分以上漬け込む。
- ② ①から鶏肉を取り出し、180℃に熱したオーブンで20分焼く。
- ③ 肉の中心まで火が通っていれば出来上り。

*フライパンを使用する場合はサラダ油（分量外：適宜）を熱して皮面から先に焼き、焼き色がついたら裏返します。火を弱めにして中心までしっかりと火を通しましょう。