



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
1	月	ごはん 牛乳	豚汁 さばのおかか煮(バ) もやしのごま和え(角)	さばのおかか煮、牛乳、 豚肉、煮干し、削り節、 豆腐、油揚げ、赤みそ	もやし、きゅうり、にんじん、 だいこん、根菜ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 三温糖、ごま、じゃがいも	651 786	26.6 30.2
2	火	子どもパンスライス 牛乳(中250ml)	アルファベットスープ タンドリーチキン(バ) ブロッコリーサラダ(角)	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ヨーグルト	きゅうり、だいこん、とうもろこし、 にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、キャベツ	子どもパン、じゃがいも、 米ぬかサラダ油、小麦粉、 なたね油、アルファベット マカロニ	609 801	25.3 32.2
3	水	ごはん 牛乳	沢煮碗 肉団子の甘酢あんかけ(小2中3バ) キャベツのごまドレサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、 鶏肉、豆腐、肉団子	きゅうり、キャベツ、 ごぼう、にんじん、 だいこん、根菜ねぎ	ごはん、三温糖、米ぬか サラダ油、でん粉、ごま	606 774	20.9 25.3
4	木	地粉うどん 牛乳	きのこうどんの汁 さつまいものてんぷら(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、 煮干し、削り節、油揚げ	ぶなしめじ、ごぼう、 えのきたけ、にんじん、 たけのこ、乾しいたけ、 根菜ねぎ、糸こんにゃく、 ほうれんそう	さつまいも、地粉うどん、 米ぬかサラダ油、小麦粉、 なたね油、三温糖、ごま	639 809	24.0 28.8
5	金	ごはん 牛乳	生揚げとうずら卵の煮物 中華サラダ(角) 昆布小魚(ビ)	牛乳、昆布入り小魚、 豚肉、煮干し、削り節、 生揚げ、うずら卵	きゅうり、もやし、 にんじん、たけのこ、 だいこん、こんにゃく、 乾しいたけ、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、 上白糖、ごま油、三温糖	642 792	26.4 30.7
9	火	ごはん 牛乳 中濃ソース(中)	さつま芋のみそ汁 (小)小さいごまフライ(バ) (中)肉切りごまフライ(バ) 豚肉と切り干し大根の カレー炒め(角)	牛乳、小さいごまフライ、 いわしフライ、鶏肉、 豚肉、煮干し、削り節、 白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、 たまねぎ、切干した だいこん、糸こんにゃく、 根菜ねぎ、根しょうが	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、さつまいも、 三温糖	628 825	20.7 26.5
10	水	食パン 牛乳(中250ml) ブルーベリージャム(ビ)	ミネストローネ 野菜と卵のオープン焼き(バ) だいこんツナサラダ(角)	牛乳、野菜と卵のオープン 焼き、まぐろフレーク、 レバー入りウインナーソー セージ、だいず	だいこん、ブルーベリー ジャム、きゅうり、 にんにく、にんじん、 たまねぎ、トマト ピューレー、トマト缶、 キャベツ	食パン、米ぬかサラダ油、 上白糖、じゃがいも	602 809	24.8 32.3
11	木	ごはん 牛乳	やぶさめ汁 鶏肉のから揚げ(バ) チーズ入り野菜の甘酢 和え(角)	牛乳、鶏肉、チーズ、 豆腐、煮干し、削り節、 呉汁、用だいず、 毛呂山産みそ	キャベツ、きゅうり、 ごぼう、にんじん、 根しょうが、だいこん、 とうもろこし、ごま つな、根菜ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 だまご餅、でん粉、 なたね油、上白糖	719 897	24.8 29.7
12	金	ごはん 牛乳	ワンタンスープ 焼き肉(角) 韓国のおり(ビ)	韓国のおり、牛乳、 鶏肉、豚肉	根しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、 根菜ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、 ワンタンの皮、ごま油	653 821	28.2 34.3
15	月	ごはん 牛乳	春雨スープ 豆腐ハンバーグのおろし ソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、 豚肉、白みそ	ごぼう、だいこん、 とうもろこし、きゅうり、 にんじん、ぶなしめじ、 乾しいたけ、もやし、 根菜ねぎ、ごまつな、 根しょうが	ごはん、上白糖、三温糖、 米ぬかサラダ油、ごま、 でん粉、はるさめ、ごま油	602 769	20.2 25.0
16	火	ごはん 牛乳	五目つみれ汁 みそカツ(バ) バリバリ塩キャベツ(角)	ヒレカツ、牛乳、煮干し、 削り節、いわしつみれ、 赤みそ、豆腐	キャベツ、ごぼう、 にんじん、にんにく、 だいこん、根菜ねぎ、 根しょうが	ごはん、なたね油、 三温糖、ごま、ごま油	664 825	25.7 30.7
17	水	ミニココア 揚げパン(バ) 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)	ヨーグルト、牛乳、 鶏肉、ウインナーソー セージ	根しょうが、根菜ねぎ、 ピーマン、たまねぎ、 にんじん、ぶなしめじ、 ブロッコリー	コッペパン、米ぬか サラダ油、なたね油、 上白糖、ココア、 三温糖、じゃがいも、 バター、小麦粉	681 777	23.9 27.5
18	木	ごはん 牛乳	けんちん汁 さばのごまみそ焼き(バ) 野菜の昆布しょうゆ 和え(角)	塩さば、牛乳、鶏肉、 昆布、赤みそ、煮干し、 削り節、豆腐	きゅうり、キャベツ、 ごぼう、根しょうが、 にんじん、だいこん、 こんにゃく、根菜ねぎ	ごはん、ごま油、ごま、 さといも、三温糖	648 807	28.0 33.4
19	金	さきたまボール スライス コーヒーミルク	かきたまスープ 焼きそば(角) スライスチーズ(ビ)	コーヒーマルク、 チーズ、鶏肉、豚肉、 あおのり、鶏卵	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、根菜ねぎ、 ほうれんそう、根しょうが	さきたまボール、 米ぬかサラダ油、 でん粉、蒸し中華めん、 ごま油	659 791	28.0 33.1
22	月	ごはん 牛乳	鶏肉とさつま芋のうま煮 焼き鮭(バ) キャベツのおかかマヨ ネーズ(角)	塩鮭、牛乳、鶏肉、 かつお節、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、乾しいたけ、 糸こんにゃく、 さやいんげん	ごはん、米ぬか サラダ油、マヨネーズ、 さつまいも、三温糖	653 824	26.7 33.0
23	火	中華めん 牛乳	ジャージャーめんの具 竹輪の磯辺揚げ(小中2バ) 野菜サラダ(角)	牛乳、焼き竹輪、 あおのり、豚肉	きゅうり、とうもろこし、 根しょうが、にんにく、 にんじん、たけのこ	中華めん、米ぬか サラダ油、小麦粉、 なたね油、三温糖、 でん粉、ごま油	649 840	28.2 36.5
24	水	バターロール 牛乳	クラムチャウダー オムレツのミートソース かけ(バ) キャベツのサラダ(角)	オムレツ、牛乳、 ベーコン、豚肉、 あさり水煮	きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ	バターロール、 米ぬかサラダ油、 じゃがいも、上白糖、 三温糖、バター、 小麦粉	659 862	22.0 27.5
25	木	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ 春巻き(バ) ピピンバの具(角)	牛乳、春巻き、 豚肉、豆腐、わかめ	にんじん、にんにく、 たまねぎ、根しょうが、 たけのこ、根菜ねぎ、 大豆もやし、ごまつな	ごはん、米ぬか サラダ油、なたね油、 三温糖、ごま油、 ラー油、ごま	721 945	26.4 33.6
26	金	ごはん 牛乳	カレー チキンサラダ(角) ミニすりおろしりんご ゼリー(小1中2ビ)	牛乳、サラダチキン、 豚肉、チーズ、 ヨーグルト	キャベツ、ミニすりおろし りんごゼリー、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、ココア、 バター、小麦粉	671 860	23.3 28.3
29	月	ライスボール (米粉パン) 牛乳	きのこスパゲッティ フィッシュナゲット(小中2バ) ハム入りフレンチ サラダ(角)	フィッシュナゲット、 牛乳、ポークハム、 鶏肉	キャベツ、きゅうり、 根しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 ぶなしめじ、えのきたけ、 ほうれんそう	ライスボール、 米ぬかサラダ油、 上白糖、バター、 スパゲッティ	690 817	27.5 32.2
30	火	ごはん 牛乳	中華丼の具 かつおのバーベキュー ソースかけ(バ) りんご(角)	かつおでん粉付、 牛乳、豚肉、 いか、うずら卵	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	ごはん、米ぬか サラダ油、なたね油、 三温糖、でん粉、 ごま油	687 834	29.4 34.4
31	水	ツイストパン 牛乳	ポトフ かぼちゃ型ハンバーグ 大根サラダ(角) パンピングババロア(学)	かぼちゃ型ハンバーグ、 牛乳、豚肉	だいこん、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ	ツイストパン、 パンピングババロア、 米ぬかサラダ油、 マヨネーズ、三温糖、 上白糖、じゃがいも、 バター	639 829	23.4 30.1
給食回数		22回		(学)・・・学校配送 (角)・・・角食付 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	
							653 822	
							25.2 30.7	
							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。

基準栄養量

640 24.0  
820 30.0



お弁当の衛生



5つのポイント



10月は、各学校で校外学習や支部体育大会、土曜日課など、さまざまな行事があり、お弁当を持たせる機会が多い月です。暑さはだいぶやわらいできましたが、調理してから食べるまで時間があくお弁当は、食中毒が起こりやすくなります。衛生面で特に気をつけたいポイントを、学校給食における衛生管理とともに紹介します。

ポイント1

手、調理器具、弁当箱はよく洗って清潔に！  
おにぎりは、素手ではなく、ラップなどで握る。

学校給食での衛生管理は・・・

- ・手洗いは、作業が変わるたび、こまめに実施しています。
- ・できあがった料理は、使い捨て手袋を着用して扱っています。
- ・食器や調理器具は、洗剤で洗ってすすいだ後、熱風消毒保管庫に入れ、90℃前後の熱風で乾燥と消毒を行っています。

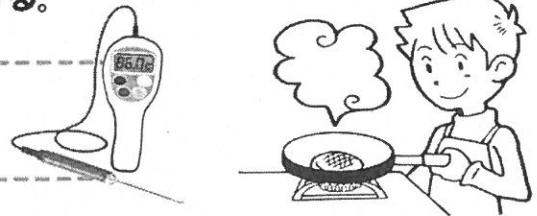


ポイント2

肉・魚・卵は、中心までしっかり加熱する。

学校給食での衛生管理は・・・

- ・中心温度計を使って、料理の温度を測定しています。
- ・85℃以上90秒間以上の加熱を行い、記録を残しています。

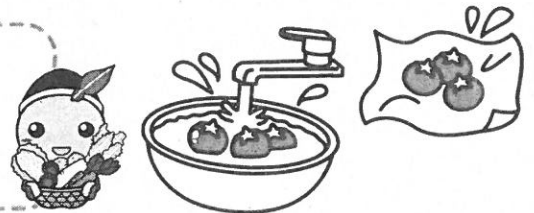


ポイント3

生野菜、果物はきれいに洗い、水気をしっかり切る。

学校給食での衛生管理は・・・

- ・野菜は、流水で3回洗います。泥の付着が多いものなどは洗う回数を増やし、確実な洗浄を行った後、切る作業につづります。
- ・給食では、生野菜の提供を控えています。
- ・10月末に出される「りんご」は、よく洗った後、サラダ室でりんごを専用の機械でカットします。その後塩水に浸け、水分を切ってからクラスごとの食缶に納めます。



ポイント4

おかずは、汁をよく切ってから詰める。  
ごはんやおかずは、よく冷ましてから詰める。

学校給食での衛生管理は・・・

- ・料理ごとに別々の食缶に入れて各クラスに届けています。汁物や煮物は温かく、サラダや和え物は冷たい状態で食べられるよう、保温・保冷食缶を使用しています。



ポイント5

直射日光の当たらない涼しいところで保管。保冷剤も活用しましょう！

\*料理完成後2時間を経過すると細菌の増殖が活発になり、食中毒のリスクが増すと言われています。また、細菌は15～40℃で増殖しやすいため、お弁当の温度管理は重要です。

学校給食での衛生管理は・・・

- ・料理完成後2時間以内に子どもたちに食べてもらえるよう、時間を調整しながら調理作業をすすめています。



【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	検査日	検査品	結果
9月10日(月)～9月14日(金)	9月14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。	ヨウ素131、セシウム134、セシウム137いずれも検出せず。 *「検出せず」とは検査機器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。