

平成30年度 11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	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	木	ごはん 牛乳	豚汁 鮭のみそマヨネーズ焼き(バ) もやしのごま和え(角)	塩鮭、牛乳、 <b>豚肉</b> 、白みそ、煮干し、削り節、 <b>豆腐</b> 、油揚げ、赤みそ	もやし、こまつな、にんじん、 <b>だいこん</b> 、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、三温糖、ごま、じゃがいも	646 867	28.2 36.2		
2	金	ごはん 牛乳	肉じゃが 小松菜のおかかマヨネーズ和え(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、 <b>豚肉</b> 、かつお節、煮干し、削り節、凍り豆腐	こまつな、キャベツ、にんじん、しらたき、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	659 835	26.3 32.4		
5	月	ごはん 牛乳	五目煮 焼きししゃも(小1中2バ) きゅうりの昆布漬け(角)	ししゃも、牛乳、鶏肉、昆布、煮干し、削り節、 <b>だいず</b>	きゅうり、ごぼう、にんじん、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖	599 779	23.6 31.7		
6	火	ミニきな粉 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とミートボールのトマト煮 ハムとキャベツのサラダ(角) ブルーヨーグルト(学)	ブルーヨーグルト、牛乳、きなこ、ポークハム、鶏肉、肉団子	きゅうり、にんにく、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、トマトピューレー	コッペパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、じゃがいも	619 734	24.5 30.3		
7	水	麦ごはん 牛乳	なめこのみそ汁 豚玉毛井の具(角)	牛乳、煮干し、削り節、 <b>豆腐</b> 、赤みそ、 <b>豚肉</b> 、 <b>鶏卵</b>	<b>だいこん</b> 、なめこ、こまつな、たまねぎ、根深ねぎ、 <b>ゆず</b> 、みつば	麦ごはん、三温糖	630 793	26.7 32.5		
8	木	地粉うどん 牛乳	和風汁 笹かまぼこのパセリ揚げ(バ) ごぼうサラダ(角) アーモンド小魚(中ビ)	アーモンド小魚、牛乳、笹かまぼこ、煮干し、削り節、 <b>豚肉</b> 、白みそ、昆布	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、パセリ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	地粉うどん、小麦粉、米ぬかサラダ油、上白糖、なたね油、ごま、三温糖	607 813	23.1 30.7		
9	金	ごはん 牛乳	八宝菜 鶏肉のから揚げ南蛮ソースかけ(角)	牛乳、鶏肉、 <b>豚肉</b> 、いか、うずら卵	根しょうが、にんにく、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、オリーブオイル、でん粉、ごま油	696 875	27.8 34.1		
12	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 わかさぎフリッター(小2中3バ) 切り干し大根入りナムル(角)	わかさぎフリッター、牛乳、 <b>豚肉</b> 、 <b>豆腐</b>	切り干しだいこん、にんにく、もやし、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、ごま油、ごま、三温糖、でん粉	677 844	27 32.7		
13	火	子どもパン スライス 牛乳	白いんげん豆のシチュー ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) キャベツのサラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、鶏肉、白いんげんまめ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 <b>はくさい</b>	子どもパン、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖、じゃがいも、バター、小麦粉	731 976	28 36.1		
15	木	ごはん 牛乳	かきたま汁 小えびのから揚げ(バ) かてめしの具(角)	牛乳、小えびのから揚げ、煮干し、削り節、焼き竹輪、 <b>豆腐</b> 、油揚げ、 <b>鶏卵</b>	ごぼう、にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、糸こんにゃく、ほうれんそう、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、でん粉、三温糖	621 776	23.8 28.6		
16	金	コッペパン スライス 牛乳	肉団子と春雨のスープ 焼きそば(角) 角チーズ(ビ)	チーズ、牛乳、 <b>豚肉</b> 、肉団子、あおのり	にんじん、もやし、キャベツ、根深ねぎ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ、根しょうが	コッペパン、米ぬかサラダ油、はるさめ、蒸し中華めん、ごま油	611 771	24.7 30.2		
19	月	わかめごはん 牛乳	けんちん汁 鶏肉の桂木焼き(バ) みかん(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 <b>豆腐</b>	みかん、ごぼう、にんじん、 <b>だいこん</b> 、乾しいたけ、こんにゃく、根深ねぎ	ごま油、わかめごはん、 <b>ゆずジャム</b> 、さといも、米ぬかサラダ油	652 794	24.8 29.3		
20	火	中華めん 牛乳	もやしラーメンの汁 彩の国肉まん(バ) フルーツのヨーグルト和え(角)	牛乳、彩の国肉まん、 <b>豚肉</b> 、ヨーグルト	パインアップル缶、ダイスゼリーみかん、根しょうが、にんにく、黄桃缶、にんじん、たけのこ、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、上白糖、三温糖、でん粉、ごま油	676 824	24.3 28.9		
21	水	ごはん 牛乳 中濃ソース(ビ)	親子煮 深谷ねぎ入りメンチカツ(バ) パリパリキャベツ(角)	メンチカツ、牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 <b>鶏卵</b>	キャベツ、にんじん、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、じゃがいも	730 920	25.8 31.5		
22	木	ごはん 牛乳	もろ丸くんカレー ブロッコリーとツナのサラダ(角) ミニ洋梨ゼリー(小1中2ビ)	牛乳、 <b>豚肉</b> 、まぐろフレーク、チーズ、ヨーグルト	ブロッコリー、ミニずりおろし洋梨ゼリー、にんにく、きゅうり、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、 <b>ゆずジャム</b> 、ココア、バター、小麦粉	676 864	23.7 28.9		
26	月	ごはん 牛乳	おでん 白ごまつくねのみそだれあえ(小2中2バ) 浅漬け(角)	牛乳、煮干し、白ごまつくね、赤みそ、削り節、昆布、えびボール、焼き竹輪、がんも	きゅうり、キャベツ、 <b>だいこん</b> 、にんじん、こんにゃく	ごはん、三温糖、じゃがいも	627 773	22.9 26.3		
27	火	ライスボール (米粉パン) 牛乳	さつまいものシチュー オムレツのケチャップソースかけ(バ) キャベツのコールスロー(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	ライスボール、米ぬかサラダ油、三温糖、上白糖、さつまいも、バター、小麦粉	677 823	21.5 25.9		
28	水	ごはん 牛乳	呉汁 かれいの竜田揚げ(バ) 鶏肉とひじきの炒め煮(角)	かれいの竜田揚げ、牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、煮干し、削り節、 <b>呉汁</b> 、 <b>ゆでだいず</b> 、赤みそ	ごぼう、にんじん、 <b>だいこん</b> 、糸こんにゃく、たまねぎ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖、ごま	654 787	25.5 28.7		
29	木	ごはん 牛乳	毛呂山産ゆず入りすいとん さばのねぎみそかけ(バ) りんご(角)	さば切り身、牛乳、 <b>豚肉</b> 、赤みそ、煮干し、削り節	りんご、根しょうが、にんじん、 <b>だいこん</b> 、乾しいたけ、 <b>ゆず</b> 、 <b>はくさい</b> 、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、すいとん、小麦粉	662 816	24.4 29.1		
30	金	ツイストパン 牛乳	野菜のスープ煮 レバーのバーベキューソースあえ(角) 豆乳ブラマンジェ(学)	牛乳、 <b>豚レバー</b> 竜田揚げ、鶏肉、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ	ツイストパン、豆乳ブラマンジェ、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	658 858	23.7 29.5		
給食回数		20回		(学)…学校配達 (角)…角食缶 (バ)…バット (タ)…タッパー(ビ)…ビニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量		655 826	25 30.7
							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。





# 11月 毛呂山町学校給食センターだより



毛呂山町学校給食センター

30年度上半期(4~10月)に使用した主な国産原料食材の産地は、以下のとおりでした。



## ●主食・牛乳

米	埼玉(統一米、 コシヒカリ40%彩のかがやき60%)	パン・めん (小麦粉)	埼玉(さとのそら) ・アメリカ・カナダ	牛乳	埼玉・東日本
---	-------------------------------	----------------	------------------------	----	--------

★ 学校給食用精米・パン・めん用小麦粉の放射性物質検査は(公財)埼玉県学校給食会が実施し、同会のホームページで公表しています。  
★ 埼玉県産原乳の放射性物質検査は、月に1回程度埼玉県が実施し、ホームページで公表しています。



## ●食肉・卵・豆腐類・国産青果物・国産材料の加工品・冷凍食品等(餃子等多種の材料を使用しているものは、産地も多岐にわたるため、省略します。)

鶏肉	岩手 青森 宮城 山梨 鹿児島 北海道	米ぬかサラダ油	日本	ズッキーニ	長野	
サラダチキン(鶏肉)	宮崎 鹿児島	黒砂糖	沖縄	セロリ	長野	
チキンナゲット(鶏肉)	鹿児島 宮崎 佐賀 長崎 熊本 大分	ちりめんじゃこ	静岡	にがうり	栃木	
肉団子(鶏肉・豚肉)	青森 岩手 北海道 千葉	かつお節	静岡	冷凍ほうれんそう	熊本 大分	
白ごま鶏つくね(鶏肉)	群馬 栃木 埼玉 茨城 長野他	青のり(あおさ)	愛知	冷凍むき枝豆	北海道	
豚肉	埼玉 茨城 岩手 青森 栃木 鹿児島 毛呂山町	干しひじき 大分 熊本 鹿児島 愛媛 山口 長崎	いわしつみれ(いわし)	鳥取 北海道	たけのこ水煮 鹿児島 熊本 福岡 徳島 香川 京都 和歌山 大阪 山口 大分	
焼き豚	茨城他	煮干し だし用	千葉 鳥取 熊本	冷凍さやいんげん	北海道	
ポークハム	茨城 群馬 埼玉他	削り節 だし用	日本	茎わかめ入り五分漬け (大根人参きわかめ)	宮崎 徳島 長崎	
ベーコン	千葉 他	小魚(いわし)	瀬戸内 山陰 九州 長崎	切干しだいこん	宮崎	
ウインナー・レバー入りフランク	茨城 群馬 埼玉 他	昆布	北海道	キムチ(はくさい)	茨城 長野	
ヒレカツ(豚肉)	群馬 埼玉 茨城他	わかめ	岩手 宮崎	山菜ミックス (えのきたけ わらび うわばみ草)	秋田 青森 長野 徳島 島根	
メンチカツ(豚肉)	愛知 静岡他	冷凍もずく	沖縄	冷凍さやえんどう 愛知 三重 和歌山 群馬 長野 静岡 鹿児島他	冷凍グリンピース(えんどう豆)	北海道
豚レバー竜田(レバー)	北海道	かつお	静岡 宮城	冷凍ピーズペースト	長野	
ハンバーグ (豚肉・鶏肉・玉ねぎ)	九州 沖縄 岩手 青森 兵庫 四国 大阪 群馬 和歌山 京都 愛知 北海道 他	さけ	北海道 三陸	乾しいたけ	大分 宮崎 熊本 愛媛	
かぼちゃ型ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ)	日本	いわし	北海道 千葉	ぶなしめじ	長野	
彩の国肉まん(豚肉 小麦粉)	埼玉	いか	宮城 アメリカ カナダ 他	マッシュルーム水煮	千葉	
鶏卵	毛呂山町	えびボール(スケソウダラ・えび)	北海道 ベトナム	えのきたけ	埼玉	
オムレツ(卵)	日本 ブラジル他	とびうお	京都	河内晩柑	愛媛	
うずら卵水煮	埼玉	きびなご	鹿児島 九州	清見	佐賀	
ヨーグルト(調理用)	埼玉	なると(すり身・でん粉)	北海道 アメリカ タイ他	りんご	青森	
ヨーグルト(加糖)	北海道 岐阜 埼玉 他	星形かまぼこ(スケソウダラ)	アメリカ 北海道	さくらんぼゼリー(さくらんぼ)	山形	
バター	北海道主体 東北以北	焼き竹輪(魚肉・でん粉)	タイ 北海道	七タゼリー(りんご りんご果汁)	青森	
生クリーム	北海道	フィッシュナゲット	宮崎 長崎 千葉 北海道 インド アメリカ	十五夜ゼリー(みかん果汁)	日本	
脱脂粉乳	北海道	魚ハンバーグ(あじ)	長崎	パンブキンババロアU(かぼちゃ) ニューゼaland 日本	フルーツミックスゼリー(りんご)	青森 他
粉チーズ	日本	たまねぎ	毛呂山町 埼玉 北海道 群馬 栃木 兵庫 佐賀	ダイスゼリー(みかん)	静岡	
ブルーヨーグルト (乳・ブルー)	静岡 熊本 北海道 オーストラリア ニュージーランド ヨーロッパ 日本 アメリカ	ソテーオニオン(たまねぎ)	北海道 他	ナタデココ	鳥取	
コーヒーマルク(生乳)	埼玉	きゅうり	毛呂山町 埼玉 福島 群馬 茨城 宮城	いちごジャム(いちご)	長崎 熊本 静岡	
ゆで大豆	毛呂山町 北海道 秋田他	キャベツ	愛知 神奈川 埼玉 千葉 茨城 東京 群馬 長野	マーマレード(いよかん 夏みかん)	愛媛 他	
豆腐(大豆)	毛呂山町 北海道 栃木 埼玉 佐賀	にんじん	埼玉 徳島 青森 北海道	冷凍ゆず果皮	毛呂山町 越生町	
油揚げ(大豆)	栃木	だいこん	千葉 鹿児島 青森 北海道	ゆずジャム(ゆず)	毛呂山町	
生揚げ(大豆)	北海道 栃木 埼玉 佐賀	緑豆もやし	群馬 栃木	冷凍レモン果汁	瀬戸内 広島 愛媛	
豆腐ハンバーグ(大豆)	岐阜	にんにく	青森 香川 毛呂山町	パイン缶	沖縄	
赤・白みそ(大豆・米)	毛呂山町 埼玉	根しょうが	埼玉 高知	黄桃缶	青森 山形	
彩の国納豆(大豆)	埼玉	ごぼう	青森 群馬 茨城 千葉	ミニりんごゼリー(りんご)	青森 日本	
きな粉	日本	こまつな	埼玉	ミニピーチゼリー(もも)	和歌山 日本	
白いんげん豆	北海道	長ねぎ	千葉 茨城 秋田 山形 青森	ミニ洋梨ゼリー(洋梨)	秋田 オーストラリア	
じゃがいも	毛呂山町 鹿児島 長崎 茨城 千葉 北海道	パセリ	香川 千葉 長野 北海道	抹茶	埼玉(狭山)	
冷凍ダイスポテト(じゃがいも)	北海道	はくさい	茨城 長野	柏餅(小豆 上新粉)	北海道 秋田	
コーンコロッケ(とうもろこし)	北海道	にら	千葉 茨城 栃木			
ピロシキ(小麦粉・鶏肉)	福岡 鹿児島	チンゲンサイ	埼玉 千葉			
さつまいも	千葉	とうがん	愛知 岡山 神奈川 静岡			
さといも	千葉	青ピーマン	茨城 青森			
こんにやく(こんにやく芋)	群馬 他	グリーンアスパラガス	山形			
しらたき(こんにやく芋)	群馬	糸みつば	茨城			
サラダこんにやく(こんにやく芋)	群馬	オクラ	鹿児島			
でん粉(じゃがいも)	北海道	とうもろこし	毛呂山町 埼玉			
米粉	埼玉	冷凍とうもろこし	北海道			
小麦粉	埼玉	スイートコーンペースト	北海道			
ポークラビオリ(小麦)	北海道	大豆もやし	栃木 福島			
はるさめ	日本	なす	埼玉 群馬			
だまこ餅(うるち米)	岩手他	かぼちゃ	毛呂山町 茨城 千葉 北海道 鹿児島			
柏餅(小豆・上新粉)	北海道 秋田	トマト	秋田			
		トマトホール缶	愛知 岐阜 北海道			
		トマトピューレ	愛知 岐阜 静岡			
		トマトケチャップ	愛知 岐阜 静岡			

