

令和元年度 10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	
1	火	山型食パン 牛乳(中250ml) アプリコットジャム(ピ)	スコッチブロス ホキフリッター(バ) ポテトサラダ(角)	牛乳、ホキ天ぷら、鶏肉	とうもろこし、セロリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ	じゃがいも、アプリコットジャム、山型食パン、米ぬかサラダ油、なたね油、マヨネーズ、上白糖、おおむぎ	635	21.7	
2	水	ごはん 牛乳	豚汁 豆腐ハンバーグのたまねぎソースかけ(バ) 小松菜とえのきのおひたし(角)	牛乳、豆腐ハンバーグ、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	こまつな、えのきたけ、もやし、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉	620	24.6	
3	木	ライスボール (米粉パン) 牛乳	きのこスパゲッティ チキンナゲット (小1~2年① 小3~6年・中② 中③ 中④ 中⑤ 中⑥ 中⑦ 中⑧ 中⑨ 中⑩ 中⑪ 中⑫ 中⑬ 中⑭ 中⑮ 中⑯ 中⑰ 中⑱ 中⑲ 中⑳ 中㉑ 中㉒ 中㉓ 中㉔ 中㉕ 中㉖ 中㉗ 中㉘ 中㉙ 中㉚ 中㉛ 中㉜ 中㉝ 中㉞ 中㉟ 中㊱ 中㊲ 中㊳ 中㊴ 中㊵ 中㊶ 中㊷ 中㊸ 中㊹ 中㊺) パリジャンサラダ(角)	チキンナゲット、牛乳、鶏肉、チーズ	キャベツ、きゅうり、根しよが、にんにく、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、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	683	27.5	
4	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 いかの竜田揚げ(バ) 中華サラダ(角)	牛乳、いかの竜田揚げ、豚肉、豆腐	きゅうり、にんにく、もやし、根しよが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖、ごま油、三温糖、でん粉	684	28.6	
7	月	ごはん 牛乳	キムチスープ タッカンジョン(韓国風鶏のから揚げ)(バ) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	にんじん、根しよが、大豆もやし、こまつな、はくさいキムチ、キャベツ、にんにく、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、ごま、でん粉、なたね油、ラー油、ごま油、三温糖	675	24.2	
8	火	子どもパンスライス 牛乳	クリームシチュー オムレツのミートソースかけ(バ) キャベツとブロッコリーのサラダ(角)	オムレツ、牛乳、鶏肉、豚肉	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマトピューレー、にんじん、とうもろこし	子どもパン、米ぬかサラダ油、上白糖、三温糖、じゃがいも、バター、小麦粉	691	22.8	
9	水	ごはん 牛乳	五目煮 鮭のみじ焼き(みそマヨネーズ焼き)(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	塩鮭、牛乳、鶏肉、白みそ、昆布、煮干し、削り節、だいず	きゅうり、キャベツ、ごぼう、にんじん、こんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	675	28	
10	木	地粉うどん 牛乳	肉うどんの汁 さつまいものてんぷら(バ) ごぼうサラダ(角) 青のり小魚(中ビ)	牛乳、煮干し、青のり小魚、削り節、豚肉、白みそ、油揚げ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな	さつまいも、地粉うどん、小麦粉、なたね油、上白糖、米ぬかサラダ油、ごま	647	21.9	
11	金	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 鶏肉とひじきの炒め煮(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、鶏肉、豚肉、ひじき、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、たまねぎ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま	612	22.7	
15	火	ごはん 牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 子持ちししゃものから揚げ(小①中② 中③ 中④ 中⑤ 中⑥ 中⑦ 中⑧ 中⑨ 中⑩ 中⑪ 中⑫ 中⑬ 中⑭ 中⑮ 中⑯ 中⑰ 中⑱ 中⑲ 中⑳ 中㉑ 中㉒ 中㉓ 中㉔ 中㉕ 中㉖ 中㉗ 中㉘ 中㉙ 中㉚ 中㉛ 中㉜ 中㉝ 中㉞ 中㉟ 中㊱ 中㊲ 中㊳ 中㊴ 中㊵ 中㊶ 中㊷ 中㊸ 中㊹ 中㊺) 切り干し大根のシャキシャキそぼろ(角)	牛乳、カラフトししゃも唐揚げ、煮干し、削り節、豚肉、鶏肉、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	661	27.1	
16	水	バターロール 牛乳	ポークビーンズ チキンのマーマレード焼き(バ) コールスロー(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、だいず	キャベツ、きゅうり、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト缶、トマトピューレー	バターロール、米ぬかサラダ油、上白糖、マーマレード、じゃがいも	671	27.6	
17	木	ごはん 牛乳	肉じゃが さんまの生煮(バ) もやしのごま和え(角)	さんまの生煮、牛乳、豚肉、煮干し、削り節、凍り豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、しらたき、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	674	26.8	
18	金	中華めん コーヒーマルク	みそラーメンの汁 揚げぎょうざ(小・中② 中③ 中④ 中⑤ 中⑥ 中⑦ 中⑧ 中⑨ 中⑩ 中⑪ 中⑫ 中⑬ 中⑭ 中⑮ 中⑯ 中⑰ 中⑱ 中⑲ 中⑳ 中㉑ 中㉒ 中㉓ 中㉔ 中㉕ 中㉖ 中㉗ 中㉘ 中㉙ 中㉚ 中㉛ 中㉜ 中㉝ 中㉞ 中㉟ 中㊱ 中㊲ 中㊳ 中㊴ 中㊵ 中㊶ 中㊷ 中㊸ 中㊹ 中㊺) パンパングーサラダ(角)	ひじき入りぎょうざ、コーヒーマルク、サラダチキン、豚肉、赤みそ	きゅうり、根しよが、にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら	中華めん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、ごま、ごま油	690	26.9	
21	月	ごはん 牛乳	豚肉と大根のみそ煮 白ごまつくねのケチャップソースあえ(小1~3年① 小4~6年・中② 中③ 中④ 中⑤ 中⑥ 中⑦ 中⑧ 中⑨ 中⑩ 中⑪ 中⑫ 中⑬ 中⑭ 中⑮ 中⑯ 中⑰ 中⑱ 中⑲ 中⑳ 中㉑ 中㉒ 中㉓ 中㉔ 中㉕ 中㉖ 中㉗ 中㉘ 中㉙ 中㉚ 中㉛ 中㉜ 中㉝ 中㉞ 中㉟ 中㊱ 中㊲ 中㊳ 中㊴ 中㊵ 中㊶ 中㊷ 中㊸ 中㊹ 中㊺) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	牛乳、煮干し、白ごまつくね、削り節、豚肉、かつお節、生揚げ、赤みそ	きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじん、こんにゃく	ごはん、マヨネーズ、三温糖	697	28.2	
23	水	コッペパン 牛乳	肉団子とチンゲン菜のスープ 焼きそば(バ) フルーツポンチ(角) キャンディーチーズ(小①中② 中③ 中④ 中⑤ 中⑥ 中⑦ 中⑧ 中⑨ 中⑩ 中⑪ 中⑫ 中⑬ 中⑭ 中⑮ 中⑯ 中⑰ 中⑱ 中⑲ 中⑳ 中㉑ 中㉒ 中㉓ 中㉔ 中㉕ 中㉖ 中㉗ 中㉘ 中㉙ 中㉚ 中㉛ 中㉜ 中㉝ 中㉞ 中㉟ 中㊱ 中㊲ 中㊳ 中㊴ 中㊵ 中㊶ 中㊷ 中㊸ 中㊹ 中㊺)	キャンディーチーズ、牛乳、豚肉、肉団子、あおのり	パイナップル缶、にんじん、りんご缶、ダイゼリーみかん、乾しいたけ、もやし、キャベツ、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しよが	コッペパン、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん、ごま油	615	23.7	
24	木	ごはん 牛乳 中濃ソース	かきたま汁 鮭フライ(バ) きのこごはんの具(角)	牛乳、鮭フライ、煮干し、削り節、焼き竹輪、なると、鶏卵、油揚げ	ごぼう、しめじ、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、糸こんにゃく、ほうれんそう	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、でん粉、三温糖	690	26	
25	金	麦ごはん 牛乳	カレー キャベツとハムのサラダ(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小①中② 中③ 中④ 中⑤ 中⑥ 中⑦ 中⑧ 中⑨ 中⑩ 中⑪ 中⑫ 中⑬ 中⑭ 中⑮ 中⑯ 中⑰ 中⑱ 中⑲ 中⑳ 中㉑ 中㉒ 中㉓ 中㉔ 中㉕ 中㉖ 中㉗ 中㉘ 中㉙ 中㉚ 中㉛ 中㉜ 中㉝ 中㉞ 中㉟ 中㊱ 中㊲ 中㊳ 中㊴ 中㊵ 中㊶ 中㊷ 中㊸ 中㊹ 中㊺)	牛乳、ポークハム、豚肉、チーズ、ヨーグルト	きゅうり、ミニすりおろしりんごゼリー、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶	麦ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、じゃがいも、ココア、バター、小麦粉	701	23.8	
28	月	ごはん 牛乳	八宝菜 鶏肉のから揚げ(バ) 大根の中華和え(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、いか、うずら卵	きゅうり、根しよが、だいこん、にんにく、にんじん、たけのこ、もやし、はくさい、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、でん粉、ごま油、なたね油、オイスターソース、でん粉	702	28.5	
29	火	ごはん 牛乳	親子煮 さばのねぎみそかけ(バ) キャベツの浅漬け(角)	さば切り身、牛乳、鶏肉、赤みそ、煮干し、削り節、鶏卵	きゅうり、キャベツ、根しよが、にんじん、根深ねぎ、たまねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも	691	30.3	
30	水	黒パン 牛乳(中250ml)	野菜のスープ煮 レバーのバーベキューソースあえ(バ) りんご(角)	牛乳、豚肉、まぐろフレーク、ウィンナーソーセージ	りんご、セロリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、トマト缶、キャベツ、パセリ	黒パン、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも、三温糖	674	23.9	
31	木	ごはん 牛乳	手づくりハッシュドポーク ブロッコリーとツナのサラダ(角) パンパングー(学)	牛乳、豚肉、まぐろフレーク	ブロッコリー、にんにく、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレー	ごはん、パンパングー、米ぬかサラダ油、上白糖、グラニュー糖、ココア、バター、小麦粉	714	27.6	
給食回数		小21回 中20回		(学)…学校配送(角)…角食缶(バ)…バット (夕)…タッパー(ビ)…ビニール袋 (小)…小学校(中)…中学校			平均栄養量	672	25.8
								852	31.8
							基準栄養量	650	21.1
								830	27

※ 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。

「食欲の秋」到来!



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。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です。

学校給食では、旬の食材を使って季節感のある献立を取り入れています。ご家庭でも秋の味覚を使って、この季節ならではのおいしさを味わってみてください。

日本型食生活のすすめ

お米を中心に旬の食材をたっぷり使って!



主食のご飯  
+  
主菜 (肉・魚介類・卵・大豆製品)  
+  
副菜 (野菜・いも類)  
+  
牛乳・乳製品や果物

\*日本型の食事とは、  
これらがそろったバランスのとれた食事のこと



食品ロスについて考えよう



今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

10月

<p>♥必要なものを使い切れる分だけ買う</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl;">食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>♥余った食品を使い切る日をつける</p>
<p>♥すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>		<p>♥冷蔵庫や食品庫は整理整頓し「見える化」する</p>
<p>♥家族が食べ切れる量を考えて料理を作る</p>		<p>♥冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>