



日曜日	献立名	食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価			
		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		
19	水 焼きそば(角) 牛乳	ミートボールとオニオンのスープ 春巻き(バ) ココア蒸しパン(小3~中)(学)	牛乳、春巻き、 豚肉 、肉団子、あおのり	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ	ココア蒸しパン、米ぬかサラダ油、なたね油、蒸し中華めん	646 765	21.8 25.5	
20	木 (小)ごはん (中)麦ごはん 牛乳	夏野菜入りポークカレー パリジャンサラダ(角)	牛乳、 豚肉 、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、 にんにく 、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト缶、 かぼちゃ 、なす、ピーマン	ごはん、米ぬかサラダ油、麦ごはん、上白糖、バター、小麦粉	658 858	22.3 28.1	
21	金 ごはん 牛乳 パックしょうゆ(ピ)	キムチスープ ゴーヤ入りスタミナそばろ(角) 冷ややっこ(学)	牛乳、豆腐、鶏肉、 豚肉 、だいず、赤みそ	根しょうが、 にんにく 、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、もやし、にがうり、キャベツ、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま油	665 816	27.3 33.0	
24	月 ごはん 牛乳	肉じゃが 笹かまぼこのカレー揚げ(バ) キャベツの浅漬け(角)	牛乳、笹かまぼこ、 豚肉 、煮干し、削り節	きゅうり、キャベツ、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、小麦粉、なたね油、 じゃがいも 、三温糖	666 845	24.7 30.8	
25	火 コッペパンスライス 牛乳	米粉のパンブキンスープ 焼きウインナー(バ) 夏野菜のミートソース(角)	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏肉、 豚肉 、粉チーズ、生クリーム	にんにく 、たまねぎ、にんじん、 なす 、ズッキーニ、 かぼちゃ 、ピーマン、トマト缶	コッペパン、米ぬかサラダ油、バター、パン粉、米粉	591 803	25.5 33.7	
26	水 ごはん 牛乳	とうがんのスープ 揚げぎょうざ(バ) (小1~3① 小4~中②) ピビンバの具(角)	ぎょうざ、牛乳、鶏肉、 豚肉 、豆腐	にんにく 、根しょうが、にんじん、たまねぎ、 とうがん 、大豆もやし、こまつな、根深ねぎ	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉、ラー油、ごま	713 884	28.3 34.4	
27	木 ごはん 牛乳	キャベツと油揚げのみそ汁 照り焼きハンバーグ(バ) 五目きんぴら(角)	ハンバーグ、牛乳、煮干し、削り節、 豚肉 、油揚げ、白みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、たけのこ、つきこんにゃく、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉	651 817	24.7 30.1	
28	金 ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角)	牛乳、 豚肉 、豆腐	きゅうり、 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、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、三温糖、でん粉	623 790	25.2 31.5	
31	月 ごはん 牛乳	スタミナ豚汁 鶏肉のから揚げ(バ) キャベツのおかかマヨネーズ(角)	牛乳、鶏肉、 豚肉 、かつお節、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ	きゅうり、 にんにく 、キャベツ、根しょうが、にんじん、だいこん、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、なたね油、マヨネーズ、 じゃがいも	716 889	26.3 31.3	
給食回数		9回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	659 830	25.1 30.9
						基準栄養量	650 830	21.1 27.0

※ 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。

8・9月 毛呂山町学校給食センターだより

令和2年8月



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に過ごすには、早寝、早起きをして3食しっかり食べて生活リズムをととのえることが大切です。特に朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くとエネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日欠かさず食べて登校させてください。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう

..... 朝ごはんの効果

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発に
する

排便を促す

【令和元年度 学校給食費決算報告書】

保護者の皆様よりお預かりした学校給食費(学校給食の食材にかかる費用)元年度決算をご報告いたします。

収入の部

学校給食費	103,528,635	円
雑収入	45,254	円
繰越金	2,456,427	円
収入合計	106,030,316	円

支出の部

給食物資費	103,614,161	円
支出合計	103,614,161	円

差引残高 2,416,155円は、次年度へ繰り越します。

学校給食センター運営にかかる費用(施設管理費、人件費、光熱水費、備品・消耗品費など)は、学校給食費とは別に、すべて毛呂山町が負担しています。



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	ごはん 牛乳 中濃ソース	かみなり汁 キャベツ入りメンチカツ(バ) ひじきとじゃこの炒め煮(角)	キャベツ入りメンチカツ、 牛乳、鶏肉、ひじき、豆腐、 かたぐちいわし、煮干し、 削り節	ごぼう、こんにゃく、にんじん、 とうがん、乾しいたけ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、三温糖、ごま	648 822	21.9 26.6	
2	水	黒パン 牛乳	ミネストローネ オムレツのチーズ焼き(バ) カラフルポテト(角)	オムレツ、牛乳、ウインナー、 ソーセージ、チーズ、 だいず	とうもろこし、にんにく、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、トマトピューレー、 カットマト、キャベツ	じゃがいも、黒パン、米ぬか サラダ油、アルファベット マカロニ、三温糖	643 828	23.7 29.4	
3	木	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 さんまの大根おろしかけ(バ) キャベツときゅうりの昆布漬(角)	さんま、牛乳、豚肉、 昆布、煮干し、削り節	キャベツ、きゅうり、 だいこん、にんじん、 たまねぎ、しらたき、 えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、 じゃがいも、三温糖、 でん粉	690 858	24.9 30.3	
4	金	ごはん 牛乳	わかめスープ 豚肉のキムチ炒め(角) ミニすりおろしりんごゼリー (小1中2)(ピ)	牛乳、鶏肉、豚肉、 なると、わかめ	ミニすりおろしりんごゼリー、 根しょうが、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、 はくさいキムチ、もやし、 にら、根深ねぎ	ごはん、ごま油、米ぬか サラダ油、ごま	621 799	24.1 29.1	
7	月	ごはん 牛乳	なす入りマーボー豆腐 揚げぎょうざ(バ) (小1~3①小4~中②) 大豆もやしのナムル(角)	ひじき入りぎょうざ、 牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、大豆もやし、 こまつな、根しょうが、 根深ねぎ、にんじん、 なす	ごはん、米ぬかサラダ油、 なたね油、ごま、 ラー油、ごま油、 三温糖、でん粉	727 893	27 32.8	
8	火	子どもパン スライス牛乳 (中250ml)	カラフル野菜のスープ ハンバーグのケチャップ ソースかけ(バ) パリジャン サラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、 ウインナー、ソーセージ、 チーズ	キャベツ、きゅうり、 トマトピューレー、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 えだまめ	子どもパン、じゃがいも、 三温糖、米ぬかサラダ油、 上白糖	602 801	24.7 32.1	
9	水	ごはん 牛乳	五目煮 鮭のマヨネーズ焼き(バ) 浅漬け(角)	塩鮭、牛乳、鶏肉、 煮干し、削り節、 凍り豆腐、だいず	きゅうり、キャベツ、 ごぼう、にんじん、 こんにゃく、えだまめ	ごはん、米ぬかサラダ油、 マヨネーズ、 じゃがいも、三温糖	670 896	29.7 38.8	
10	木	フラワーロール 牛乳(中250ml)	ふわふわたまごのスープ ポテトコロッケ(バ) カラフル野菜のサラダ(角)	牛乳、ベーコン、 チーズ、鶏卵	きゅうり、ズッキーニ、 たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、パセリ	フラワーロール、 ポテトコロッケ、 米ぬかサラダ油、 なたね油、上白糖、 パン粉	627 812	21.3 27.3	
11	金	麦ごはん 牛乳	カレー ツナサラダ(角)	牛乳、豚肉、 まぐろフレーク、 チーズ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、 にんにく、たまねぎ、 にんじん、 ソテーオニオン、 カットマト	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	670 849	23.9 29.4	
14	月	わかめごはん 牛乳	サンラータン(中華風 たまごスープ) スパイシー チキン(バ) きゅうりの 中華あえ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、 凍り豆腐、鶏卵	きゅうり、にんじん、 たけのこ、にんにく、 乾しいたけ、根深ねぎ、 チンゲンサイ	わかめごはん、 上白糖、ごま、 なたね油、 でん粉、ごま油	675 849	26 31.8	
15	火	バターロール 牛乳	ポークビーンズ キャベツとハムの サラダ(角)	牛乳、ポークハム、 豚肉、白いんげん まめ	きゅうり、にんにく、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、 カットマト、 トマトピューレー	バターロール、 米ぬかサラダ油、 上白糖、 じゃがいも、 三温糖	605 833	22 28.1	
16	水	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 揚げ凍り豆腐のねぎ ソース和え(バ) フルーツ のヨーグルト和え(角)	牛乳、凍り豆腐、 ヨーグルト、豚肉、 赤みそ	パイナップル缶、 ダイゼリーみかん、 根しょうが、にんにく、 にんじん、もやし、 キャベツ、 根深ねぎ、 にら	中華めん、 米ぬかサラダ油、 でん粉、 なたね油、 ナタデココ、 上白糖、 三温糖、 ごま油、 ごま	637 803	26.5 33	
17	木	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 豆腐ハンバーグの たまねぎソースかけ(バ) 小松菜のおかか マヨネーズ(角)	牛乳、豆腐、 ハンバーグ、 豚肉、かつお節、 煮干し、削り節、 白みそ、赤みそ	こまつな、ごぼう、 キャベツ、 たまねぎ、 にんじん、 だいこん	ごはん、米ぬか サラダ油、 マヨネーズ、 三温糖、 じゃがいも、 ごま	627 792	21.5 26.7	
18	金	食パン 牛乳 ブルーベリージャム(ピ)	米粉のコーンスープ ホキの香草フライ(バ) コールスロー(角)	ホキ香草フライ、 牛乳、ベーコン	キャベツ、 ブルーベリージャム、 きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 とうもろこし、 パセリ	食パン、 米ぬかサラダ油、 なたね油、 上白糖、 バター、 米粉	605 800	22.9 28.9	
23	水	子どもパン 牛乳	アルファベットスープ タンドリーチキン(バ) ポテトと枝豆の サラダ(角) キャンディー チーズ(小1中2)(ピ)	キャンディーチーズ、 牛乳、鶏肉、 豚肉、ヨーグルト	えだまめ、 きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 キャベツ	じゃがいも、 子どもパン、 米ぬか サラダ油、 マヨネーズ、 上白糖、 アルファベット マカロニ	644 844	26 34.1	
24	木	ごはん 牛乳	かきたま汁 いわしごまフライ(バ) (小1~4①5~中②) 切り干し大根の シャキシャキそぼろ(角)	牛乳、 小いわしごまフライ、 煮干し、 豚肉、 削り節、 鶏肉、 なると、 鶏卵	にんじん、 たまねぎ、 切干しいたけ、 ごまつな	ごはん、 米ぬか サラダ油、 なたね油、 でん粉、 三温糖	632 813	25.1 31.5	
25	金	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 小えびのから揚げ(角)	牛乳、 小えびのから揚げ、 豚肉、 豆腐	根しょうが、 たまねぎ、 にんじん、 たけのこ、 乾しいたけ、 チンゲンサイ	ごはん、 米ぬか サラダ油、 なたね油、 三温糖、 でん粉、 ごま油	664 838	28.3 34.5	
28	月	ごはん 牛乳	親子煮 白ごまつくねの ケチャップソースあえ(バ) (小1~3①4~中②) きゅうりと だいこんの 昆布漬(角)	牛乳、 白ごまつくね、 鶏肉、 昆布、 煮干し、 削り節、 鶏卵	きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 だいこん	ごはん、 米ぬか サラダ油、 三温糖、 じゃがいも	713 878	27.1 31.9	
29	火	コッペパン スライス牛乳	さつまいものシチュー 焼きウインナー ミートソースかけ(バ) フレンチ サラダ(角)	ウインナー、 ソーセージ、 牛乳、 鶏肉、 豚肉	キャベツ、 きゅうり、 とうもろこし、 たまねぎ、 トマトピューレー、 にんじん	コッペパン、 米ぬか サラダ油、 上白糖、 三温糖、 でん粉、 さつまいも、 バター、 小麦粉	684 855	24.6 30.3	
30	水	ごはん 牛乳	豚汁 さんまのかば焼き(バ) もやしのごま和え(角)	さんま開き、 でん粉付き、 牛乳、 豚肉、 煮干し、 削り節、 豆腐、 油揚げ、 赤みそ	もやし、 こまつな、 にんじん、 だいこん、 根深ねぎ	ごはん、 米ぬか サラダ油、 なたね油、 ごま、 三温糖、 じゃがいも	701 881	25 30.2	
給食回数		20回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	654 837	24.8 30.9
							基準栄養量	650 830	21.1 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。