

令和5年度 4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	
12	水	コッペパン スライス コーヒーミルク	カラフル野菜のスープ 焼きウインナーチリソースかけ(バ) (小2~3年①小4~中②) 焼きそば(角)	コーヒーミルク、 鶏肉、あおのり ウインナーソー セージ、豚肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、とうも ろこし、えだまめ、キャベツ	コッペパン、じゃがいも、 米ぬかサラダ油、三温糖、 パン粉、蒸し中華めん	667 854	29.6 36.7
13	木	地粉うどん 牛乳	わかめうどんの汁 笹かまぼこのパセリ揚げ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、 豚肉、笹かまぼこ、わか め	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、パセ リ、ごぼう、とうもろこし、きゅうり、キャ ベツ	地粉うどん、三温糖、小麦 粉、なたね油、マヨネーズ タイプ調味料(卵不使 用)、上白糖	565 722	23.2 28.7
14	金	麦ごはん 牛乳	ふわふわたまごのスープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角) 元気ヨーグルト(中)(学)	牛乳、ベーコン、チーズ、 鶏卵、豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ	麦ごはん、パン粉、米ぬ かサラダ油	621 815	25.7 32.6
17	月	ごはん 牛乳	玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 さばの塩焼き(バ) もやしとキャベツのお浸し(角)	牛乳、煮干し、削り節、油 揚げ、豆腐、白みそ、赤 みそ、わかめ、さば、か つお節	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん	ごはん、じゃがいも	619 770	24.1 28.6
18	火	ごはん 牛乳	えび団子と春雨のスープ 春巻き(バ) チンジャオロース(角)	牛乳、えびボール、 春巻き、豚肉	にんじん、乾しいたけ、もやし、根深 ねぎ、こまつな、根しょうが、にんに く、たけのこ、ピーマン	ごはん、はるさめ、ごま 油、なたね油、米ぬかサ ラダ油、でん粉、ラー油	686 869	23.9 28.2
19	水	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 わかさぎフリッター(バ) (小2~3①小4~中②) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削 り節、わかさぎフリッ ター、かつお節	根しょうが、にんじん、たまねぎ、たけ のこ、つきこんやく、えだまめ、きゅ うり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ 油、じゃがいも、三温糖、 マヨネーズタイプ調味料 (卵不使用)、なたね油	615 769	21.1 25.8
20	木	子どもパン スライス 牛乳	せん切り野菜スープ 照り焼きハンバーグ(角) チョコクレープ(学)	牛乳、ベーコン、ハン バーグ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、だ いこん、パセリ	子どもパン、オリーブ油、 じゃがいも、三温糖、でん 粉、チョコクレープ	631 819	25.5 32.4
21	金	麦ごはん 牛乳	米粉のカレー チキンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、 ヨーグルト、サラダチキン	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテー オニオン、トマトピューレー、キャベ ツ、きゅうり	麦ごはん、米ぬかサラダ 油、じゃがいも、ココア、パ ター、米粉、上白糖	643 818	24.1 29.7
24	月	バターロール パン 牛乳	クリームシチュー オムレツのデミグラスソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、オムレツ、 チーズ	たまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュ ルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろ こし	バターロール、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、バ ター、小麦粉、三温糖、上 白糖	672 907	23.6 31.1
25	火	ごはん 牛乳	生揚げの中華煮 蒸ししゅうまい(バ)(小①中②) 竹輪のサラダ(角)	牛乳、豚肉、生揚げ、肉 しゅうまい、生竹輪	にんにく、根しょうが、にんじん、こん にやく、根深ねぎ、ピーマン、きゅうり、 キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ 油、じゃがいも、三温糖、 でん粉、ごま油、ごま	656 891	25.4 33.7
26	水	ツイストパン 牛乳 中濃ソース	アルファベットスープ ホッケフライ(バ) ツナサラダ(角)	牛乳、豚肉、ホッケフラ イ、まぐろフレーク	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅう り、はくさい	ツイストパン、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、アル ファベットマカロニ、なたね 油、上白糖	594 759	26.2 31.4
27	木	ごはん 牛乳	豚玉毛丼の具 野菜の昆布しょうゆ和え(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小中①)	牛乳、煮干し、 削り節、豚肉、 鶏卵、昆布	たまねぎ、ゆず、みつば、きゅうり、 にんじん、キャベツ、ミニすりおろし りんごゼリー	ごはん、三温糖	604 765	27.5 34.0
28	金	はちみつパン 牛乳	根菜のクリームスープ レバーのバーベキューソースあえ(バ) ブロッコリーサラダ(角)	牛乳、鶏肉、豚レバー竜 田揚げ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、とうも ろこし、きゅうり、キャベツ、ブロッ コリー	はちみつパン、米ぬかサ ラダ油、じゃがいも、パ ター、小麦粉、なたね油、 三温糖、上白糖	612 807	24.6 30.3
給食回数			13回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校	平均栄養量	630 813	25.0 31.0	
※ 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。					基準栄養量	630 805	21.1 27.0	
※ 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。								

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、  
シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、  
ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、  
果物など



④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳  
など

