



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	ジャーマンスープ タコライス(パ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも	622 768	23.5 27.5		
2	火	ごはん 牛乳	ユイミータン(卵とコーンのスープ) ユーリンチー (鶏肉の唐揚げ甘酢ねぎソース)(パ) 中華サラダ(角)	牛乳、鶏卵、鶏肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、根深ねぎ、根しょうが、きゅうり、だいこん	ごはん、ごま油、でん粉、なたね油、三温糖、上白糖	648 807	23.0 27.3		
8	月	ごはん 牛乳	ごまキムチ汁 ねぎ塩焼き肉(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、豚肉	にんじん、だいこん、つきごんにゃく、えのきたけ、はくさいキムチ、にんにく、根しょうが、根深ねぎ、レモン果汁	ごはん、ごま油、じゃがいも、ごま、ねりごま、米ぬかサラダ油	612 770	26.7 32.3		
9	火	ミニきな粉と 抹茶の揚げパン(パ) 牛乳	鶏肉とひよこ豆のクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角) ヨーグルト(中)(学)	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、きなこ、ウインナーソーセージ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、抹茶、根しょうが、根深ねぎ、ピーマン	米ぬかサラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター、コッペパン、なたね油、上白糖、三温糖	640 761	25.7 31.7		
10	水	ごはん 牛乳	じゃがいもとコーンのみそ汁 さばの塩焼き(パ) たけのこご飯の具(角)	牛乳、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、さば、鶏肉、油揚げ	たまねぎ、とうもろこし、もやし、こまつな、にんじん、つきごんにゃく、たけのこ、乾しいたけ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油、三温糖	648 825	26.3 32.4		
11	木	はちみつパン 牛乳	オニオンのスープ 春巻き(パ) 焼きそば(角)	牛乳、鶏肉、春巻き、豚肉、あおのり	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ	はちみつパン、米ぬかサラダ油、なたね油、蒸し中華めん	638 794	25.3 30.5		
12	金	ごはん 牛乳	親子煮 肉団子のごまみそかけ (小1・2年①小3~中②)(パ) 河内晩柑(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、鶏卵、赤みそ、肉団子	にんじん、たまねぎ、河内晩柑	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、ごま	652 833	24.4 30.3		
15	月	コッペパンスライス 牛乳	アスパラガス入り米粉のチャウダー 焼きウインナー(パ) ミートソース(角)	牛乳、鶏肉、ウインナーソーセージ、豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、根しょうが、にんにく、トマトピューレー	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、パン粉	626 787	28.1 34.8		
16	火	ごはん 牛乳	かきたま汁 メンチカツ(パ) キャベツのおかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、なると、鶏卵、メンチカツ、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	ごはん、でん粉、なたね油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	627 805	21.2 25.7		
17	水	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 ナゲット風チキンカツ (小1・2年①小3~中②)(パ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、ナゲット風チキンカツ	根しょうが、にんにく、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、にら、レトルトパイン、ミックストフルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)、ダイゼリーみかん	中華めん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、なたね油、杏仁ゼリー	691 834	25.7 29.9		
18	木	ごはん 牛乳	法度汁 さばの照り焼き(パ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、赤みそ、さば	にんじん、だいこん、乾しいたけ、はくさい、根しょうが、キャベツ、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、冷凍すいとん、三温糖、でん粉、ごま	632 798	22.8 27.4		
19	金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	米粉のカレー グリーンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	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、きゅうり、キャベツ、プロッコリー	ごはん、麦ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ココア、バター、米粉、上白糖	637 846	22.1 27.9		
22	月	ごはん 牛乳	豚汁 ハンバーグのごまきのソースかけ(パ) キャベツの浅漬(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、ハンバーグ	にんじん、だいこん、たまねぎ、根深ねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ごま油、三温糖、ごま	631 827	24.6 31.4		
23	火	ごはん 牛乳	五目スープ あじ磯辺フライ(パ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、あじ磯辺フライ、豚肉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、根深ねぎ、ほうれんそう、根しょうが、切干しいたご、つきごんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖	628 794	26.3 32.3		
24	水	バターロール 牛乳	クリームシチュー 鶏肉の桂木焼き(パ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、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、米粉、ゆずジャム(毛呂山産)、上白糖	642 822	25.8 32		
25	木	ごはん 牛乳	肉じゃが かつおのバーベキューソースあえ(パ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、かつお角切でん粉付、生竹輪、ひじき	にんじん、たまねぎ、しらたき、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、なたね油、ごま油、ごま	647 823	26.4 31.9		
26	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角) ミニピーチゼリー(小中①)(ピ)	牛乳、豚肉、豆腐	にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、もやし、こまつな、ミニすりおろしピーチゼリー	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油	637 806	26.9 33.0		
29	月	ごはん 牛乳	つみれ汁 オムレツのそぼろあんかけ(パ) カラフルポテト(角)	牛乳、煮干し、削り節、いわしつみれ、豆腐、オムレツ、鶏肉	しめじ、にんじん、だいこん、根深ねぎ、根しょうが、とうもろこし、きゅうり	ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、じゃがいも	636 809	26.0 32.4		
30	火	地粉うどん 牛乳	カレー南蛮うどんの汁 笹かまぼこのお茶の葉揚げ(パ) きゅうりともやしのごまドレサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、油揚げ、笹かまぼこ	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう、せん茶、抹茶、もやし、きゅうり、とうもろこし	地粉うどん、でん粉、米ぬかサラダ油、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま	644 821	25.3 31.4		
31	水	ごはん 牛乳	春雨スープ 揚げぎょうざ (小1~4年①小5~中②)(パ) ピビンパの具(角)	牛乳、鶏肉、ぎょうざ、豚肉	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、根深ねぎ、チンゲンサイ、根しょうが、にんにく、もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、ほろさめ、ごま油、なたね油、三温糖、ラー油、ごま	647 859	26.6 34.7		
給食回数		20回		(学)・・・学校配達 (角)・・・角食缶 (パ)・・・パット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量		639 809	25.1 30.8
※ 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。		※ O-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		630 805	21.1 27.0

