



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	子どもパン スライス コーヒーマルク(学)	ミネストローネ コロッケ(バ) ごぼうサラダ(角)		コーヒーマルク、ウイナーソーセージ、ひよこまめ、チーズ、白みそ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレー、ごぼう、とうもろこし、きゅうり	子どもパン、米ぬかサラダ油、ホイールマカロニ、三温糖、ポテトコロッケ、なたね油、上白糖、ごま	674 846	21.1 25.6	
2金	ごはん 牛乳	米粉のチキンカレー ツナサラダ(角)		牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、まぐろフレーク	にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテオニオン、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり	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	636 803	22.3 27.2	
5月	ごはん 牛乳	五目煮 えびカツ(バ) 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、えびカツ、かつお節	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、乾しいたけ、さやいんげん、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、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)	652 838	24.5 30.6	
6火	ごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 いわしの梅煮(バ) 切り干し大根のシャキシャキそぼろ(角)		牛乳、煮干し、削り節、生揚げ、白みそ、赤みそ、いわしの梅煮、豚肉	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、切干しだいこん	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油、三温糖	651 792	27.5 31.0	
7水	ごはん 牛乳	トック入りスープ ブルコギポーク(角)		牛乳、鶏肉、豚肉	根しょうが、だいこん、キャベツ、根深ねぎ、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、レモン果汁、にら	ごはん、米ぬかサラダ油、トック、ごま油、三温糖	638 815	25.6 32.2	
8木	食パン 牛乳 ブルーベリージャム(ピ)	アートソッパ(豆のスープ) スウェーデン風ミートボール(小中②バ) ピッツィパナ(角)	スウェーデン料理	牛乳、鶏肉、ひよこまめ、生クリーム、ウイナーソーセージ、肉団子	ブルーベリージャム、にんじん、たまねぎ、だいこん、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし、パセリ	食パン、米ぬかサラダ油、バター、小麦粉、じゃがいも	581 779	23.6 30.2	
9金	わかめごはん 牛乳	けんちん汁 さばのねぎみそ焼き(バ) キャベツのごま和え(角)		牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、さば、赤みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、根しょうが、根深ねぎ、キャベツ、きゅうり	わかめごはん、ごま油、さつまいも、三温糖、ごま	626 794	24.6 29.9	
12月	ライスボール 牛乳	ミートペンネ わかさぎフリッター (小1~3①小4~中②バ) パリジャンサラダ(角)		牛乳、豚肉、チーズ、わかさぎフリッター	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、バジル	ライスボール、米ぬかサラダ油、三温糖、ペンネマカロニ、上白糖	685 819	26.0 30.6	
13火	ごはん 牛乳	じゃがいもとコーンのみそ汁 鶏肉のから揚げ(バ) 野菜のおかか和え(角)		牛乳、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、鶏肉、かつお節	たまねぎ、とうもろこし、もやし、根深ねぎ、根しょうが、こまつな、きゅうり、にんじん、キャベツ	ごはん、じゃがいも、でん粉、なたね油	659 811	23.8 28.0	
14水	バターロール 牛乳	クリームシチュー レバーのバーベキューソースあえ(バ) キャベツのサラダ(角)		牛乳、鶏肉、豚レバー竜田揚げ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	バターロール、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、なたね油、三温糖、上白糖	675 847	26.9 32.1	
15木	ごはん 牛乳	豚玉毛丼の具 竹輪とひじきの和風サラダ(角)		牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏卵、生竹輪、ひじき	たまねぎ、ゆず、みつば、きゅうり、にんじん、キャベツ	ごはん、三温糖、ごま油、ごま	622 —	28.8 —	
16金	ごはん 牛乳	コロコロ野菜のスープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角)		牛乳、ウイナーソーセージ、豚肉	にんじん、たまねぎ、だいこん、とうもろこし、キャベツ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油	622 —	23.7 —	
19月	コッペパン スライス 牛乳	アルファベットスープ 焼きウイナーチリソースかけ (小1~2①小3~6②中①バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)		牛乳、鶏肉、ウイナーソーセージ、豚肉、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、レトルトパイン、ダイゼリーみかん	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、アルファベットマカロニ、三温糖、でん粉、ナタデココ、上白糖	600 760	25.2 31.1	
20火	ごはん 牛乳	かきたま汁 照り焼きハンバーグ(バ) ポテトサラダ(角)		牛乳、かつおぶし、なると、鶏卵、ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし、きゅうり	ごはん、でん粉、三温糖、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	682 865	24.9 30.3	
21水	ごはん 牛乳(中250ml)	米粉のカレー チキンサラダ(角)	秩父地方郷土料理	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、ソテオニオン、トマトピューレー、キャベツ、きゅうり	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	627 827	23.0 29.8	
22木	地粉うどん 牛乳	おろしうどんの汁 みそポテト(小1~3①小4~中②バ) 五目きんぴら(角)		牛乳、豚肉、煮干し、削り節、昆布、油揚げ、白みそ、さつま揚げ	乾しいたけ、だいこん、根深ねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、つきこんにゃく、さやいんげん	地粉うどん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖、でん粉	648 785	22.9 27.6	
23金	ごはん 牛乳	豚汁 がんす(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	広島県名物	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、がんす(揚げかまぼこ)、昆布	にんじん、だいこん、たまねぎ、根深ねぎ、きゅうり、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、なたね油	645 805	23.4 27.8	
26月	ごはん 牛乳	肉じゃが さばの塩焼き(バ) 浅漬け(角)		牛乳、豚肉、煮干し、削り節、塩さば	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	637 815	23.5 28.8	
27火	ごはん 牛乳	キムチスープ メンチカツ(バ) ブロッコリーのごま和え(角)		牛乳、豚肉、豆腐、メンチカツ	根しょうが、たまねぎ、はくさいキムチ、キャベツ、ブロッコリー	ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、ごま、三温糖	616 800	22.2 27.8	
28水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ(角)		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	ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ごま油	611 779	26.1 32.1	
29木	ツイストパン 牛乳(中250ml)	米粉のコーンスープ オムレツのデミグラスソースかけ(バ) グリーンサラダ(角)		牛乳、ベーコン、生クリーム、オムレツ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー	ツイストパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、米粉、三温糖、デミグラスソース、上白糖	597 795	22.4 29.7	
30金	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 あじの南蛮漬(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)		牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、あじ切り身でん粉つき、豚肉	ごぼう、にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、切干しだいこん、つきこんにゃく	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ごま、なたね油、三温糖	647 806	25.6 30.8	
給食回数		小22回 中20回		(学)…学校配送 (角)…角食 (バ)…バット (ピ)…ピニール袋 (小)…小学校 (中)…中学校			平均栄養量	638 809	24.4 29.7
							基準栄養量	630 805	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。

※ 〇-157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。