



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	
3月	ごはん 牛乳 中濃ソース	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 太刀魚フライ(バ) 青菜と油揚げのお浸し(角)	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ、太刀魚フライ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん	ごはん、じゃがいも、なたね油	691 854	24.9 29.5	
4火	コッペパン スライス 牛乳	クリームスープ 焼きウインナー ケチャップソースかけ(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、とうもろこし、きゅうり、えだまめ	コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	618 777	24.2 30.0	
5水	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 春巻き(バ) 杏仁豆腐(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、春巻き	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、レトルトパイナップル、ダイゼリーみかん、ミックストフルーツ(黄桃、白桃、りんご、ラフランス)	中華めん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、なたね油、杏仁ゼリー	674 864	21.1 25.9	
6木	バターロール 牛乳	七夕汁 星のハンバーグ デミグラスソースかけ(バ) たんざくサラダ(角)	牛乳、かつおぶし、鶏肉、星形かまぼこ、星型ハンバーグ、ポークハム	にんじん、たまねぎ、オクラ、キャベツ、だいこん	バターロール、そうめん、三温糖、デミグラスソース、米ぬかサラダ油、ごま	615 858	23.4 30.9	
7金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳(中250ml)	夏野菜カレー 平野さんちの 蒸しとうもろこし(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、かぼちゃ、なす、ピーマン、とうもろこし	ごはん、麦ごはん、米ぬかサラダ油、ココア、バター、米粉	659 894	21.4 28.1	
10月	ごはん 牛乳	かきたま汁 さばのごまみそ焼き(バ) ひじききんぴら(角)	牛乳、かつおぶし、なると、鶏卵、さば、赤みそ、豚肉、ひじき	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、根しょうが、ごぼう、つきこんにゃく	ごはん、でん粉、ごま油、ごま、三温糖、米ぬかサラダ油	654 815	24.8 29.4	
11火	ツイストパン 牛乳(中250ml)	ミートボールとオニオンのスープ メンチカツ(バ) コールスローサラダ(角)	牛乳、肉団子、メンチカツ	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ツイストパン、米ぬかサラダ油、なたね油、上白糖	626 852	22.6 29.9	
12水	ごはん 牛乳	せん切り野菜スープ タコライス(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、ベーコン、豚肉	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、だいこん、パセリ、キャベツ	ごはん、オリーブ油、じゃがいも、米ぬかサラダ油	593 733	22.9 26.7	
13木	フラワーロール 牛乳	ミネストローネ あじ磯辺フライ(バ) カラフルポテト(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、たいず、チーズ、あじ磯辺フライ	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、キャベツ、とうもろこし、きゅうり	フラワーロール、米ぬかサラダ油、ホイールマカロニ、三温糖、なたね油、じゃがいも	610 756	24.8 29.8	
14金	ごはん 牛乳	夏野菜入りマーボー豆腐 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐、サラダチキン	にんにく、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、きゅうり、もやし、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、でん粉、上白糖、ごま油	599 764	24.3 29.9	
18火	ごはん 牛乳	もずくスープ 笹かまぼこのパセリ揚げ(バ) 豚肉とゴーヤの カレーしょう油炒め(角)	牛乳、豆腐、もずく、鶏卵、笹かまぼこ、豚肉	にんじん、乾しいたけ、えのきたけ、根深ねぎ、パセリ、たまねぎ、にがうり	ごはん、でん粉、小麦粉、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖	665 841	28.2 34.6	
19水	ごはん 牛乳	沢煮碗 鶏肉のから揚げ(バ) キャベツのおかか マヨネーズ風和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、豆腐、鶏肉、かつお節	ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、根深ねぎ、根しょうが、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)	645 806	24.5 29.2	
給食回数		12回	(学)・・・学校配達(角)・・・角食付(バ)・・・バット(タ)・・・タッパー(ビ)・・・ビニール袋(小)・・・小学校(中)・・・中学校			平均栄養量	637 818	23.9 29.5
						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。

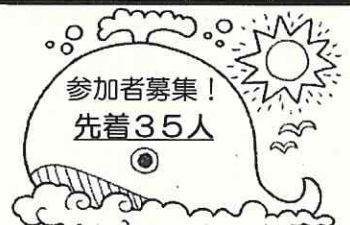
※ 〇-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

健康づくりのまち宣言
記念事業



朝ごはん体験教室

～みんなでおいぎりを作って朝ごはんを食べよう!～



ラジオ体操で体を動かした後、「おいぎり」と「かんたんみそ汁」を作って食べましょう!
終了後には、ふだん入ることのできない学校給食センターの中も見学できます♪

- ◎日時 7月26日(水) 午前7時30分～9時
- ◎場所 毛呂山町学校給食センター(目白台4-3-4)
- ◎参加費 250円(食材費)
- ◎対象 町内の小中学校に通う小中学生とその保護者(子どもだけの参加はできません)
- ◎持ち物 ビニールシート、タオルなどの手拭き上履き(センター内見学希望者)
- ◎受付 7月3日(月)～19日(金)
- ◎申込み 電子申請 または 電話(049-294-2242)

電子申請はこちら



雨でなければ屋外で実施します。
帽子を着用するなど暑さ対策をお願いします。

