

令和5年度 9月分学校給食予定献立表

毛呂山町学校給食センター



【8月の献立表は裏面をご覧ください】

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金	ごはん 牛乳	かみなり汁 メンチカツ(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、鶏肉、豆腐、煮干し、 削り節、メンチカツ、生竹輪	こんにやく、にんじん、だいこん、 乾しいたけ、こまつな、キャベツ、 きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、なた ね油、ゆずジャム(毛呂山 産)、ごま油	626 807	22.2 27.1	
4月	コッペパン 牛乳(中250ml)	クリームスープ 焼きウインナー(バ) ミートソース(角)	牛乳、ベーコン、ウインナー ソーセージ、豚肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、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、でん 粉	625 814	26.7 34.9	
5火	ごはん 牛乳	イナムドゥチ 肉団子の黒糖甘酢あんかけ (小中②バ) にんじんしりしり(角) シークワーサーゼリー(学)	牛乳、豚肉、かつおぶし、か まぼこ、生揚げ、白みそ、まぐ ろフレーク、 肉団子	つきこんにやく、とうがん、根深ね ぎ、にんじん、とうもろこし、もやし	ごはん、米ぬかサラダ油、黒砂 糖、でん粉、三温糖、ごま、シー クワーサーゼリー	665 830	25.6 31.0	
6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	614 783	26.4 32.4	
7木	ごはん 牛乳	かきたま汁 チキンみそカツ(バ) キャベツの おかかマヨネーズ風和え(角)	牛乳、なると、鶏卵、チキン カツ、赤みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う、にんにく、きゅうり、キャベツ	ごはん、でん粉、なたね油、ごま 油、三温糖、ごま、マヨネーズ タイプ調味料(卵不使用)	648 815	24.2 29.2	
8金	ソフトフランスパン 牛乳 チョコクリーム(ピ)	鶏肉とミートボールのラタトゥイユ風 あじフリッター(バ) マセドアンサラダ(角)	牛乳、鶏肉、肉団子、あじフ リッター	にんにく、たまねぎ、にんじん、ト マト、トマトピューレー、ズッキー ニ、なす、あかピーマン、きゅう り、とうもろこし	ソフトフランスパン、チョコクリ ーム大豆、オリーブ油、三温糖、な たね油、じゃがいも、米ぬかサラ ダ油、上白糖	639 770	25.0 29.3	
11月	ごはん 牛乳	ウインナーと野菜のスープ 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、キャベツ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラ ダ油	621 769	23.7 27.9	
12火	ごはん 牛乳	たまねぎのみそ汁 さばの塩焼き(バ) 豚肉と切り干し大根のかーきんびら(角)	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、 白みそ、赤みそ、塩さば、豚 肉	たまねぎ、こまつな、にんじん、 切干しだいこん、つきこんにやく	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラ ダ油、三温糖	620 785	24.2 29.1	
13水	ごはん 牛乳	フェジョアーダ フランゴパッサリーニョ(バ) ピナグレッツサラダ(角)	コーヒーマルク、豚肉、ベー コン、ウインナーソーセージ、 ひよこめ、鶏肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、レ モン果汁、パセリ、キャベツ、き ゅうり、とうもろこし、トマト、オレガノ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃ がいも、でん粉、なたね油、オ リーブ油	729 899	26.7 31.7	
14木	子どもパン 牛乳(中250ml)	鶏肉とチンゲン菜のスープ 焼きそば(バ) フルーツのヨーグルトあえ(角)	牛乳、鶏肉、豚肉、あおの り、ヨーグルト	たまねぎ、もやし、根深ねぎ、チ ンゲンサイ、根しょうが、にんじ ん、キャベツ、レトルトパイン、ダ イズゼリーみかん	子どもパン、ごま油、米ぬかサラ ダ油、蒸し中華めん、ナタデコ コ、上白糖	588 790	25.3 32.9	
15金	ごはん 牛乳	キムチスープ 焼き肉(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小中①ピ)	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉	根しょうが、たまねぎ、はくさいキ ムチ、キャベツ、にんにく、ピーマ ン、ミニすりおろしりんごゼリー	ごはん、米ぬかサラダ油、でん 粉	613 769	26.1 31.8	
19火	ごはん 牛乳	米粉のカレー ツナサラダ(角)	牛乳、豚肉、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 テーオニオン、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	630 800	24.1 29.6	
20水	ごはん 牛乳	中華丼の具 レバーの バーベキューソースあえ(角)	牛乳、豚肉、いか、うずら 卵、豚レバー竜田揚げ	根しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、たまねぎ、乾しいた け、キャベツ、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、三温 糖、でん粉、ごま油、なたね油	642 814	29.8 35.9	
21木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 キャラメルポテト(バ) 大根とブロッコリーの中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ	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、ブロッコリー、きゅうり、だい こん	中華めん、米ぬかサラダ油、黒 砂糖、さつまいも、なたね油、三 温糖、バター、上白糖、ごま油	624 -	20.7 -	
22金	バターロール 牛乳	スパゲッティナポリタン チキンナゲット (小1~2年①小3~②バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、チキンナゲッ ト、チーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし	バターロール、オリーブ油、スパ ゲッティ、米ぬかサラダ油、上白 糖	622 -	24.9 -	
25月	わかめごはん 牛乳	豚汁 揚げ凍り豆腐のねぎソース和え(バ) 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、 白みそ、凍り豆腐、生竹 輪、ひじき	にんじん、だいこん、たまねぎ、 根深ねぎ、根しょうが、きゅうり、 キャベツ	わかめごはん、米ぬかサラ ダ油、じゃがいも、でん粉、なた ね油、三温糖、ごま油、ごま	642 816	24.2 29.7	
26火	ごはん 牛乳	わかめスープ 揚げぎょうざ (小1~2①小3~中②バ) ピピンパの具(角)	牛乳、鶏肉、なると、ぎょう ざ、豚肉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 だいこん、根深ねぎ、わかめ、に んにく、根しょうが、もやし、こま つな	ごはん、ごま油、なたね油、米 ぬかサラダ油、三温糖、ラー油 、ごま	655 812	25.8 31.6	
27水	ツイストパン 牛乳	米粉のクリームシチュー オムレツのケチャップソースかけ(バ) キャベツのサラダ(角)	牛乳、鶏肉、オムレツ	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、きゅうり、キャベツ、とうも ろこし	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、上白糖	619 783	22.3 28.1	
28木	ごはん 牛乳	鶏肉とじゃが芋のみそ汁 さんまの大根おろしかけ(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 白みそ、赤みそ、さんま、 豚肉	だいこん、たまねぎ、もやし、根 しょうが、ごぼう、にんじん、たけ のこ、つきこんにやく、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃ がいも、三温糖	635 800	25.3 30.3	
29金	ごはん 牛乳	お月見汁 ハンバーグの デミグラスソースかけ(バ) スイートポテトサラダ(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、 豆腐、うさぎ型ハンバーグ	にんじん、だいこん、しめじ、こま つな、たまねぎ、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、だま ご餅、三温糖、デミグラスソー ス、さつまいも、マヨネーズタイ プ調味料(卵不使用)	707 913	22.1 27.9	
給食回数		小20回 中18回	(学)・・・学校配達 (角)・・・角食番 (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	24.8 30.6
						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。

※ 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。