

令和5年度 10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 | |
| 2月 | ごはん 牛乳 ドイツ献立 | 生揚げの中華煮 わかさぎフリッター (小1~3① 小4~中② パ) ごぼうサラダ(角) | 牛乳、豚肉、生揚げ、わかさぎフリッター | にんにく、根しょうが、にんじん、こんにゃく、根菜ねぎ、ピーマン、ごぼう、とうもろこし、きゅうり | ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま油、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖 | 655 822 | 23.3 28.4 | |
| 3火 | 子どもパン スライス 牛乳 | ビルツズッペ ポロニアステーキ(パ) ジャーマンポテト(角) | 牛乳、鶏肉、ひよこまめ、脱脂粉乳、ポロニアステーキ、ベーコン | たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー | 子どもパン、米ぬかサラダ油、バター、米粉、じゃがいも | 631 811 | 28 35.1 | |
| 4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、根菜ねぎ、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 | |
| 5木 | ごはん 牛乳 | けんちん汁 さばの照り焼き(パ) 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、豆腐、さば、豚肉 | ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、根しょうが、切干しいんげん、つきこんにゃく | ごはん、ごま油、さつまいも、三温糖、でん粉、米ぬかサラダ油 | 650 822 | 27.1 32.9 | |
| 6金 | 中華めん 牛乳 | 五目あんかけラーメンの汁 春巻き(パ) フルーツのヨーグルトあえ(角) | 牛乳、豚肉、なると、春巻き、ヨーグルト | 根しょうが、にんにく、にんじん、もやし、はくさい、にら、レトルトパイン、ダイゼリーみかん | 中華めん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、なたね油、ナタデココ、上白糖 | 670 859 | 23 28.4 | |
| 10火 | ごはん 牛乳 | ごまみそ汁 メンチカツ(パ) こんにゃくサラダ(角) | 牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、赤みそ、メンチカツ | ごぼう、にんじん、だいこん、サラダこんにゃく、キャベツ、きゅうり | ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ごま、なたね油、上白糖、ごま油 | 628 786 | 19.4 22.9 | |
| 11水 | ツイストパン 牛乳 | アルファベットスープ スパイシーチキン(パ) パリジャンサラダ(角) | 牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ | にんじん、たまねぎ、はくさい、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、じゃがいも、アルファベットマカロニ、でん粉、なたね油、上白糖 | 624 834 | 24.2 30.7 | |
| 12木 | ごはん 牛乳 | じゃが芋のピリ辛煮 いわしのみぞれ煮(パ) ブロッコリーのおかか和え(角) | 牛乳、鶏肉、かつおぶし、いわしのみぞれ煮 | ごぼう、にんじん、こんにゃく、ブロッコリー | ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖 | 662 803 | 28.6 32.8 | |
| 13金 | 小)ごはん 中)まごごはん 牛乳(中250ml) | 米粉のもちろくんカレー 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、ソーオニオン、トマトビュレー、キャベツ、きゅうり | ごはん、まごごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、ゆずジャム(毛呂山産)、ココア、バター、米粉、上白糖 | 636 870 | 24.3 32 | |
| 16月 | ごはん 牛乳 | かきたまスープ ハンバーグのごまきのソースかけ(パ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角) | 牛乳、鶏肉、鶏卵、ハンバーグ、昆布 | にんじん、たまねぎ、こまつな、根しょうが、しめじ、きゅうり、キャベツ | ごはん、ごま油、でん粉、三温糖、ごま | 642 817 | 27.7 33.8 | |
| 17火 | ごはん 牛乳 | チャーチャン豆腐 バンバンジーサラダ(角) | 牛乳、豚肉、赤みそ、生揚げ、サラダチキン | にんにく、根しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、ほうれんそう、きゅうり、もやし | ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま | 621 800 | 26.9 33.5 | |
| 18水 | ミニきな粉 揚げパン(パ) 牛乳(中250ml) | 鶏肉とミートボールのトマト煮 ハムとチーズのマヨネーズサラダ(角) | 牛乳、鶏肉、肉団子、きなこ、ポークハム、チーズ | にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトビュレー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 米ぬかサラダ油、じゃがいも、コッペパン、なたね油、上白糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) | 600 731 | 25.1 32.7 | |
| 19木 | ごはん 牛乳 | コロコロ野菜のスープ タコライス具(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 | 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 | |
| 20金 | ごはん 牛乳 | 沢煮碗 鶏肉のマヨごま焼き(パ) 青菜と油揚げのお浸し(角) | 牛乳、煮干し、削り節、豚肉、豆腐、鶏肉、油揚げ、かつお節 | ごぼう、にんじん、だいこん、乾しいたけ、根菜ねぎ、にんにく、根しょうが、こまつな、もやし | ごはん、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、ごま | 631 789 | 26.6 32.2 | |
| 23月 | ごはん 牛乳 | 大根のみそ汁 オムレツのそぼろあんかけ(パ) 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、白みそ、赤みそ、油揚げ、豆腐、わかめ、オムレツ、鶏肉、かつお節 | だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ | ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) | 603 777 | 24 30.1 | |
| 24火 | ごはん 牛乳 | ごまキムチ汁 ねぎ塩焼き肉(パ) | 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、つきこんにゃく、えのきたけ、はくさいキムチ、にんにく、根しょうが、根菜ねぎ、レモン果汁 | ごはん、ごま油、じゃがいも、ごま、わりごま、米ぬかサラダ油 | 614 772 | 26.8 32.4 | |
| 25水 | バターロール 牛乳 | クリームシチュー チキンナゲット (小1~2① 小3~中② パ) コールスローサラダ(角) | 牛乳、豚肉、チキンナゲット | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、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、上白糖 | 672 823 | 23.7 28 | |
| 26木 | ごはん 牛乳 | 親子煮 白ごまつねのケチャップソースあえ (小1~3① 小4~中② パ) キャベツの浅漬け(角) | 牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、鶏卵、白ごまつね | にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ | ごはん、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも | 680 841 | 26.3 30.9 | |
| 27金 | 地粉うどん 牛乳 | おろしうどんの汁 さつまいものでんぷら(パ) 五目きんぴら(角) | 牛乳、煮干し、削り節、豚肉、昆布、油揚げ、さつまいも | 乾しいたけ、だいこん、根菜ねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、つきこんにゃく | 地粉うどん、さつまいも、小麦粉、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖 | 600 754 | 21.7 26.5 | |
| 30月 | ごはん 牛乳 | 豚汁 さばの塩焼き(パ) きゅうりの中華あえ(角) | 牛乳、豚肉、煮干し、削り節、白みそ、塩さば | にんじん、だいこん、たまねぎ、根菜ねぎ、きゅうり | ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま、ごま油 | 648 814 | 25.2 30.4 | |
| 31火 | コッペパン スライス 牛乳 | パンプキンポターージュ 焼きウインナーチリソースかけ (小1~2① 小3~6② 中① パ) グリーンサラダ(角) | 牛乳、ベーコン、ウインナーソーセージ、豚肉 | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー | コッペパン、米ぬかサラダ油、バター、米粉、三温糖、でん粉、上白糖 | 644 809 | 25.5 31.5 | |
| 給食回数 | | 21回 | (学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (パ)・・・パット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校 | | | 平均栄養量 | 635 804 | 25.1 30.7 |
| ※ 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 | |
| ※ 0-157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。 | | | | | | | | |