

令和5年度 11月分学校給食予定献立表

毛呂山町学校給食センター

もろ丸くん



～ 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です～

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)	主に熱や働きになる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 水	ごはん 牛乳	肉じゃが キャベツとブロッコリーのごまドレッシング和え(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、彩の国納豆	にんじん、たまねぎ、しらたき、ブロッコリー、キャベツ	ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま	635 808	23.9 29.6	
2 木	ごはん 牛乳	やぶさめ汁 ホッケフライ(バ) 毛呂っ子サラダ(角)	牛乳、削り節、煮干し、豆腐、毛呂山産みそ、ホッケフライ、生竹輪	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、根深ねぎ、はくさい、きゅうり	ごはん、米ぬかサラダ油、だまご餅、なたね油、ゆずジャム(毛呂山産)、ごま油	647 781	22.6 25.5	
6 月	茶飯 牛乳	おでん 肉団子のごまみそかけ(小中②)(バ) 野菜のおかか和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、昆布、焼き竹輪、生揚げ、うずら卵、肉団子、赤みそ、かつお節	だいこん、にんじん、こんにゃく、キャベツ、もやし	茶めし、じゃがいも、三温糖、でん粉、ごま	585 793	22.7 29.1	
7 火	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 春巻き(バ) 大豆もやしのナムル(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、春巻き	根しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、とうもろこし、根深ねぎ、にら、大豆もやし、こまつな	中華めん、米ぬかサラダ油、黒砂糖、なたね油、ごま、三温糖、ラー油、ごま油	668 856	23.4 28.8	
8 水	ごはん 牛乳	切干し大根のみそ汁 かみかみたこメンチカツ(バ) 五目きんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、豆腐、白みそ、赤みそ、油揚げ、たこメンチカツ、豚肉	切干しだいこん、たまねぎ、しめじ、こまつな、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃく	ごはん、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖	620 778	24.2 28.9	
9 木	子どもパン 牛乳	アルファベットスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、豚肉、ハンバーグ、チーズ	にんじん、たまねぎ、だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	子どもパン、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、デミグラスソース、上白糖	628 802	26.3 32.9	
10 金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	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、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	630 838	24.2 30.4	
13 月	ライスボール 牛乳	ウインナーと野菜のスープ 鶏肉のから揚げ(バ) 焼きそば(角)	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏肉、豚肉、あおのり	にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、根しょうが、キャベツ	ライスボール、じゃがいも、でん粉、なたね油、米ぬかサラダ油、蒸し中華めん	681 834	27.7 33.3	
15 水	ごはん 牛乳	肉団子と春雨のスープ 豚肉のキムチ炒め(角) ミニすりおろしりんごゼリー(小中①)(ピ)	牛乳、肉団子、豚肉	根しょうが、にんじん、乾しいたけ、もやし、はくさい、根深ねぎ、たまねぎ、はくさいキムチ、にら、ミニすりおろしりんごゼリー	ごはん、はるさめ、ごま油、米ぬかサラダ油	611 769	25.7 31.6	
16 木	ごはん 牛乳	けんちん汁 ぶりの照焼き(バ) しゃくし菜ごはんの具(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、ぶり、豚肉	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、だいこん、根しょうが、とうもろこし、根深ねぎ、刻みしゃくし菜漬	ごはん、ごま油、三温糖、でん粉、米ぬかサラダ油	642 807	31.2 37.5	
17 金	ごはん 牛乳	豚玉毛井の具 ごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏卵	たまねぎ、ゆず、みつば、ごぼう、にんじん、とうもろこし、きゅうり、ブロッコリー	ごはん、三温糖、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	634 812	28.0 34.7	
20 月	ミニココア 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉と大豆のクリーム煮 ウインナーのケチャップ炒め(角) 角チーズ(中)	牛乳、鶏肉、だいず、ウインナーソーセージ、チーズ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、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、米粉、バター、コンペパン、なたね油、上白糖、ココア、三温糖	668 778	26.3 32.2	
21 火	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	627 800	27.4 33.6	
22 水	地粉うどん 牛乳	カレー南蛮うどんの汁 みそポテト(小1～3①小4～中②)(バ) キャベツの浅漬け(角)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、なると、白みそ	にんじん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	地粉うどん、でん粉、米ぬかサラダ油、米粉、じゃがいも、小麦粉、なたね油、三温糖	638 772	21.2 25.1	
24 金	わかめごはん 牛乳	かきたま汁 さばのねぎみそ焼き(バ) 豚肉と切り干し大根のカレーきんぴら(角)	牛乳、かつおぶし、かまぼこ、鶏卵、さば、赤みそ、豚肉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、根しょうが、根深ねぎ、切干しだいこん、こんにゃく	わかめごはん、でん粉、三温糖、米ぬかサラダ油	637 838	25.4 32.8	
27 月	ごはん コーヒーマルク(学)	ジャーマンスープ タコライスの具(バ) パリパリ塩キャベツ(角)	コーヒーマルク、豚肉、ウインナーソーセージ	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	671 817	23.9 28.1	
28 火	バターロール 牛乳	クスクス入りハリラスープ モロッコ風鶏のオープン焼き(バ) モロッカンサラダ(角)	牛乳、ひよこめ、鶏肉	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、レモン果汁、根しょうが、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	バターロール、オリーブ油、じゃがいも、クスクス	626 789	26.0 31.4	
29 水	ごはん 牛乳	毛呂山産ゆず入りすいとん メンチカツ(バ) ブロッコリーのごま和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、メンチカツ	にんじん、だいこん、乾しいたけ、ゆず、はくさい、根深ねぎ、こまつな、ブロッコリー	ごはん、米ぬかサラダ油、冷凍すいとん、小麦粉、なたね油、ごま、三温糖	688 860	24.6 29.6	
30 木	ツイストパン 牛乳	米粉の白菜とさつまいも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) ツナサラダ(角)	牛乳、鶏肉、オムレツ、まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、キャベツ、きゅうり	ツイストパン、米ぬかサラダ油、さつまいも、バター、米粉、三温糖、上白糖	620 789	25.3 31.6	
給食回数		19回	(学)・・・学校配送 (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	640 806	25.3 30.9
※ 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	

※ 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。

