


令和5年度  12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	
1 金	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 ユーリンチー(バ) 大根とブロッコリーの 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉	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、でん粉、なたね油、三温糖、ごま油、上白糖	643 807	27 32.9	
4 月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 肉団子の甘酢あんかけ (小中②バ) ブロッコリーのごま和え(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、肉団子	根しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、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、でん粉、ごま	618 794	22.8 28.5	
5 火	子どもパン スライス 牛乳 中濃ソース	米粉のコンスープ ホキフライ(バ) コールスローサラダ(角)	牛乳、ベーコン、生クリーム、ホキフライ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	子どもパン、米ぬかサラダ油、バター、米粉、なたね油、上白糖	606 745	24.3 28.9	
6 水	ごはん 牛乳	豚玉毛井の具 野菜のおかか和え(角) ヨーグルト(中のみ 学)	牛乳、煮干し、削り節、豚肉、鶏卵、かつお節、ヨーグルト	たまねぎ、ゆず、みつば、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	ごはん、三温糖	600 814	28.3 37.4	
7 木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 揚げぎょうざ (小1~2年①小3~②バ) 中華サラダ(角)	牛乳、豚肉、豆腐、ぎょうざ	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、なたね油、上白糖、ごま油	723 896	31 37.3	
8 金	小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳	米粉のカレー 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	631 838	24 30.4	
11 月	ごはん 牛乳	ワンタンスープ おろし焼き肉(角) みかん(バ)	牛乳、鶏肉、豚肉	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、根深ねぎ、にんにく、根しょうが、ピーマン、だいこん、みかん	ごはん、ワンタンの皮、ごま油、米ぬかサラダ油、三温糖	615 762	27.4 33.2	
12 火	地粉うどん 牛乳	秩父おっ切り込み風汁 大学いも(バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節	しめじ、にんじん、だいこん、はくさい、根深ねぎ、ごぼう、とうもろこし、きゅうり、えだまめ	地粉うどん、米ぬかサラダ油、三温糖、さつまいも、なたね油、でん粉、ごま、マヨネーズタイプ調味料(卵不使用)、上白糖	626 812	19.3 23.4	
13 水	ごはん 牛乳	玉ねぎとじゃがいものみそ汁 さばの塩焼き(バ) 豚肉と切り干し大根の カレーきんぴら(角)	牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ、塩さば、豚肉	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、こんにゃく	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油、三温糖	640 808	25.3 30.4	
14 木	はちみつパン 牛乳	ふわふわたまごのスープ 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、ベーコン、鶏卵、ハンバーグ、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	はちみつパン、パン粉、米ぬかサラダ油、三温糖、デミグラスソース、上白糖	631 804	27.9 34.7	
15 金	ごはん 牛乳	五目つみれ汁 コロケ(バ) 野菜の昆布しょうゆ和え(角)	牛乳、煮干し、削り節、いわしつみれ、豆腐、昆布	ごぼう、にんじん、だいこん、根深ねぎ、根しょうが、きゅうり、キャベツ	ごはん、ごま油、ポテコロッケ、なたね油	634 796	21.2 25.2	
18 月	ツイストパン 牛乳	米粉のクリームシチュー レバーの パーベキューソースあえ(バ) ツナサラダ(角)	牛乳、鶏肉、豚レバー、竜田揚げ、まぐろフレーク	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	ツイストパン、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	630 785	26.8 32.3	
19 火	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、チンゲンサイ、キャベツ	ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油	615 764	23.5 27.6	
20 水	ごはん 牛乳	けんちん汁 ぶりのゆずみそかけ(バ) キャベツのごま和え(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り節、豆腐、ぶり竜田揚げ、赤みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、根しょうが、ゆず、キャベツ、きゅうり	ごはん、ごま油、なたね油、三温糖、ごま	647 809	25.6 30.5	
21 木	バターロール 牛乳	ミートボールとオニオンのスープ タンドリーチキン(バ) ツリーサラダ(角) チョコレートケーキ(学)	牛乳、肉団子、鶏肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、とうもろこし、ブロッコリー	バターロール、米ぬかサラダ油、上白糖、ケーキ	717 899	28.1 35.4	
給食回数		15回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ビ)・・・ビニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校			平均栄養量	638 809	25.5 31.2
						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。