



# 2019年度 6月分献立表



邑楽町立学校給食センター

歯と口の健康週間



日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂			
3	月	ご飯	タコライス <small>の具</small>	ぶた肉	牛乳	アスパラガス トマト	玉ねぎ にんにく	ご飯	695	27.2	21.9
		牛乳	アスパラサラダ◎ コンソメスープ	大豆 ベーコン	チーズ	にんにく(パチ) ブロッコリー ほうれん草 ピーマン	キャベツ コーン	砂糖	846	32.9	26.3
4	火	小麦ブランコッペ	アンサンブルエッグ	卵	牛乳	かぼちゃ	キャベツ きゅうり	パン	609	21.8	25.4
		アーモンドフィッシュ	かみかみサラダ◎ じゃがいもとソーセージのスープ	とり肉 ウインナー	じゃこ	にんじん	ごぼう 玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも 砂糖	811	28.3	31.2
5	水	ご飯	黄金煮	厚揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ	ご飯	674	24.0	18.0
		牛乳	ごまみそ和え オレンジ	ぶた肉 みそ		小松菜	キャベツ オレンジ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	811	28.7	21.3
6	木	発芽玄米ご飯	ほっけのゆずみそ焼き	ほっけ 卵	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく	発芽玄米ご飯	668	27.0	15.6
		牛乳	五目きんぴら にらたま汁	さつま揚げ 油揚げ みそ		にら	れんこん 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	843	32.5	17.8
7	金	きなこ揚げパン	野菜のポタージュ	きなこ	牛乳	にんじん	コーン 玉ねぎ	パン ゼリー	698	22.1	25.3
		牛乳	コロコロサラダ◎ レモンゼリー	ベーコン	生クリーム	パセリ ブロッコリー	しめじ キャベツ 枝豆	じゃがいも 砂糖	834	26.6	29.7
10	月	ご飯	なす入りマーボー豆腐	豆腐 たら	牛乳	にんじん	玉ねぎ なす エリンギ	ご飯 砂糖	675	21.7	18.3
		牛乳	コーンしゅうまい(2, 2, 3) 春雨サラダ	とり肉 ぶた肉 みそ		にら	にんにく しょうが キャベツ コーン	小麦粉 片栗粉 春雨	838	26.4	21.7
11	火	ツイストロールパン	ぶた肉のワインソース煮	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	パン	672	29.7	27.4
		牛乳	大根サラダ◎ ABCスープ	うずら卵		ほうれん草	だいこん きゅうり コーン キャベツ りんご	マカロニ じゃがいも	837	36.4	33.4
12	水	ご飯	ししゃもフライ◎(1, 2, 2)	ししゃも みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく	ご飯 砂糖	668	25.9	20.9
		牛乳	こんにゃくのピリ辛炒め 豆腐とねぎのみそ汁	ぶた肉 ちくわ 豆腐			だいこん ねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉	862	33.3	25.4
13	木	ご飯	チキンカレー	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	ご飯	692	21.6	16.8
		牛乳	イタリアンサラダ◎ 黄桃		チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ プルーン キャベツ コーン 黄桃	じゃがいも	831	25.7	19.2
14	金	はちみつパン	ハムチーズピカタ	卵 ハム	牛乳	小松菜	きゅうり キャベツ	パン 砂糖	631	28.2	21.2
		ヨーグルト	小松菜サラダ	とり肉	チーズ	にんじん	だいこん にんにく	マカロニ	834	35.6	26.7
17	月	ご飯	中華まぜご飯の具	ハム	牛乳	にんじん	しいたけ 玉ねぎ	ご飯	632	20.6	18.6
		牛乳	春巻(1, 2, 2) わかめスープ	豆腐	わかめ		たけのこ ねぎ 枝豆 キャベツ もやし	砂糖 小麦粉	827	25.5	25.1
18	火	パーカーハウス	ハンバーグアップルソースかけ	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご	パン	662	25.2	26.9
		牛乳	いろどりサラダ◎ 野菜スープ	とり肉 ハム		ブロッコリー ピーマン ほうれん草	マッシュルーム キャベツ コーン	じゃがいも	805	30.9	31.9
19	水	ご飯	ポークハヤシ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが すいか	ご飯	676	19.2	18.1
		牛乳	コーンサラダ◎ すいか		チーズ 生クリーム		玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも	845	23.0	21.2
20	木	ご飯	さばのスタミナ焼き	さば 豆腐	牛乳	にんじん	切り干しだいこん 玉ねぎ	ご飯	695	26.1	24.9
		ふりかけ	切り干し大根の煮つけ	ちくわ みそ	のり	ほうれん草	こんにゃく しいたけ だいこん	砂糖	830	30.5	28.8
21	金	ミルクパン	シチリア風スパゲッティ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	パン	653	22.6	19.8
		牛乳	カラフルサラダ◎ 冷凍みかん	ベーコン		トマト ピーマン ブロッコリー	なす キャベツ コーン みかん	スパゲッティ	809	27.8	22.6
24	月	ご飯	いわしのおかか煮	とり肉 いわし	牛乳	にんじん	こんにゃく しいたけ	ご飯	660	26.8	19.0
		牛乳	五目ひじき 新じゃがのみそ汁	みそ かつおぶし わかめ揚げ 油揚げ 短豆	ひじき	小松菜	玉ねぎ だいこん	砂糖 じゃがいも	793	31.7	21.5
25	火	こめっこぱん	ベストサンド◎	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン クルトン	683	30.5	26.2
		牛乳	シーザーサラダ◎ ミネストローネ	ぶた肉 大豆 とり肉	チーズ	トマト	コーン 玉ねぎ にんにく	マカロニ パン粉	853	38.3	31.5
26	水	ご飯	みそだれ焼き肉	ぶた肉	牛乳	にら	玉ねぎ しょうが	ご飯	636	26.9	17.5
		牛乳	ブロッコリーの中華和え えのきたけのスープ	みそ 卵	わかめ	にんじん ブロッコリー	なす にんにく えのき しめじ ねぎ	砂糖 片栗粉	807	33.1	20.8
27	木	ご飯	こぎつねご飯の具	とり肉 たら	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 枝豆	ご飯	642	26.6	15.5
		発酵乳	かにかま入り玉子巻き 夏野菜けんちん汁	油揚げ 卵 豆腐	しらす干し	オクラ	しいたけ だいこん なす こんにゃく	砂糖 じゃがいも	792	32.3	19.6
28	金	黒コッペパン	かぼちゃ入りシチュー	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆	パン	687	24.9	26.7
		牛乳	アーモンドサラダ◎ 美生柑			にんじん	キャベツ きゅうり コーン 美生柑	じゃがいも アーモンド	838	29.8	31.2

上段：小学校  
下段：中学校

◎…ポトルドレッシング ○…小中パックソース・幼ポトルソース  
※お米はすべて邑楽町産を使用しています。 ※太字は邑楽町産のものを使用予定です。  
※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

