



2019年 8・9月分献立表



邑楽町立学校給食センター



| 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 | | | | |
| 8/29 | 木 | わかめご飯 牛乳 | しらす入り玉子焼き 大根としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のみそ汁 | 卵 豆腐 ぶた肉 みそ | 牛乳 わかめ しらす | 小松菜 にんじん ほうれん草 | だいこん にんにく しょうが しらたき ねぎ もやし 玉ねぎ | ご飯 砂糖 | ごま油 | 611 804 | 23.8 31.6 | 17.6 24.1 |
| 30 | 金 | はちみつパン 牛乳 | 白花豆コロッケ① コロコロサラダ② 野菜のカレースープ | ウインナー 大豆 いんげん豆 | 牛乳 | にんじん 小松菜 ブロッコリー | 枝豆 コーン キャベツ 玉ねぎ | パン じゃがいも パン粉 | 油 ドレッシング | 686 890 | 22.9 30.7 | 26.4 33.2 |
| 9/2 | 月 | ご飯 牛乳 | 味付け玉子 塩こんぶ和え じゃがいもの南蛮煮 | 卵 ぶた肉 厚揚げ | 牛乳 こんぶ | にんじん ピーマン | キャベツ きゅうり 玉ねぎ | ご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも | 油 | 688 881 | 26.2 33.7 | 19.8 25.7 |
| 高島小 リクエストメニュー | | | ハンバーグデミグラスソース シーザーサラダ② コーンポタージュ | とり肉 ぶた肉 いんげん豆 | 発酵乳 牛乳 チーズ 生クリーム | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ | パン 砂糖 片栗粉 クルトン | 油 ドレッシング | 647 816 | 21.9 27.7 | 26.1 33.3 |
| 3 | 火 | メロンパン 発酵乳 | | | | | | | | | | |
| 4 | 水 | ご飯 牛乳 | ぶた肉のしょうが焼き ごま酢和え なめこ汁 | ぶた肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン ほうれん草 小松菜 | しょうが もやし ねぎ にんにく キャベツ コーン なめこ だいこん 玉ねぎ | ご飯 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 659 801 | 28.2 34.4 | 17.6 20.7 |
| 5 | 木 | ご飯 天井のたれ 牛乳 | 干しえび入りかき揚げ キムチ和え かきたま汁 | 卵 | 牛乳 干しえび | にんじん みつば | キャベツ きゅうり もやし しいたけ 玉ねぎ ねぎ | ご飯 片栗粉 小麦粉 | 油 | 644 870 | 18.2 24.8 | 21.0 28.1 |
| 6 | 金 | 小麦ブランコッペ 牛乳 | えびとマカロニのトマトクリーム煮 アーモンドサラダ② グレープフルーツ | いんげん豆 えび ベーコン | 牛乳 チーズ 生クリーム | にんじん トマト | キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく グレープフルーツ | パン マカロニ じゃがいも | 油 アーモンド ドレッシング | 668 884 | 24.6 32.7 | 21.8 29.4 |
| 9 | 月 | ご飯 ヨーグルト 牛乳 | こぎつねご飯の具 ごまみそ和え じゃがいもとわかめのみそ汁 | とり肉 油揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 わかめ しらす干し ヨーグルト | にんじん 小松菜 ほうれん草 | ごぼう 枝豆 しいたけ キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ | ご飯 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 685 885 | 26.6 34.9 | 18.6 25.4 |
| 10 | 火 | こめっこぱん 牛乳 | スラッピージョー ごまもちポテト(1. 2. 2) ABCスープ | 大豆 おから ぶた肉 ベーコン うずら卵 | 牛乳 | にんじん ピーマン ほうれん草 | キャベツ こんにやく 玉ねぎ にんにく | パン 砂糖 マカロニ じゃがいも | 油 ごま | 653 868 | 26.2 35.3 | 27.2 36.7 |
| 11 | 水 | ご飯 のりふりかけ 牛乳 | 赤魚の西京焼き れんこんのきんぴら 田舎汁 | 赤魚 みそ とり肉 ちくわ 厚揚げ | 牛乳 のり | にんじん いんげん | れんこん だいこん こんにやく ごぼう | ご飯 砂糖 じゃがいも | 油 ごま ごま油 | 652 886 | 27.7 36.6 | 16.9 23.2 |
| 12 | 木 | ご飯 牛乳 | ポークカレー コーンサラダ② 黄桃 | ぶた肉 | 牛乳 チーズ | にんじん 小松菜 | グリーンピース キャベツ きゅうり コーン 黄桃 にんにく しょうが 玉ねぎ ブルー | ご飯 じゃがいも | 油 ドレッシング | 710 893 | 20.9 26.2 | 17.7 23.2 |
| 十五夜メニュー | | | ミルクパン お月見ゼリー 牛乳 | 野菜のベロンチーノスパゲッティ 肉団子(1. 2. 2) 大根サラダ② | ベーコン とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン 小松菜 | パン スパゲッティ | オリーブ油 ドレッシング | 643 878 | 22.9 31.9 | 16.6 23.8 |
| 13 | 金 | | | | | | | | | | | |
| 17 | 火 | ココアパン 牛乳 | ぶた肉のワインソース煮 シークワサーゼリー和え 野菜スープ | ぶた肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | マッシュルーム みかん パイナップル もも キャベツ コーン 玉ねぎ りんご | パン ゼリー | 油 | 643 869 | 26.8 36.1 | 21.2 29.1 |
| 18 | 水 | ご飯 牛乳 | さんまの薬味ソースかけ つぼづけ和え 小松菜ともやしのみそ汁 | さんま みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | ねぎ きゅうり だいこん しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ | ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも | 油 ごま ごま油 | 671 866 | 21.8 29.0 | 22.9 29.9 |
| 19 | 木 | 発芽玄米ご飯 牛乳 | チンジャオロース ブロッコリーの中華和え うずら玉子入り春雨スープ | ぶた肉 うずら卵 | 牛乳 わかめ | ピーマン にんじん ブロッコリー | たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし | 発芽玄米ご飯 砂糖 片栗粉 春雨 | 油 ごま ごま油 | 675 887 | 25.9 34.9 | 17.6 24.6 |
| 20 | 金 | ナン 牛乳 | キーマカレー こんにやくサラダ② りんご | とり肉 おから | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト | グリーンピース キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが こんにやく 玉ねぎ りんご | ナン じゃがいも | 油 バター ドレッシング | 616 840 | 21.7 30.5 | 24.0 33.4 |
| 東小5年生のオリジナルサラダ | | | 野菜と卵のオープン焼き 元気もりもりサラダ② パンブキンポタージュ | ベーコン いんげん豆 卵 | 牛乳 チーズ | にんじん かぼちゃ パセリ ほうれん草 | ごぼう 玉ねぎ きゅうり コーン | パン じゃがいも | 油 ごま ドレッシング | 615 823 | 21.7 29.7 | 23.1 30.9 |
| 24 | 火 | 黒コッペパン 牛乳 | | | | | | | | | | |
| 25 | 水 | ご飯 牛乳 | あじフライ② 五目ひじき 小松菜のみそ汁 | あじ とり肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ | 牛乳 ひじき | にんじん 小松菜 | 枝豆 しいたけ こんにやく 玉ねぎ | ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも | 油 | 660 879 | 24.7 33.0 | 18.3 24.0 |
| 調理員さんが子どもたちに 食べてもらいたいメニュー | | | キムチご飯の具 野菜しゅうまい(2, 2, 3) 中華コーンスープ | ぶた肉 卵 ハム 魚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん | キャベツ ねぎ 枝豆 エリンギ しめじ しいたけ コーン しょうが 玉ねぎ 白菜 | ご飯 砂糖 片栗粉 | ごま 油 ごま油 | 661 894 | 25.8 34.2 | 19.7 26.9 |
| 26 | 木 | ご飯 牛乳 | | | | | | | | | | |
| 27 | 金 | 食パン いちごジャム 牛乳 | 大豆のミートソース煮 海草サラダ② オレンジ | 大豆 ぶた肉 おから | 牛乳 わかめ きわかめ とのさかり かえでのり | にんじん ピーマン ブロッコリー | キャベツ コーン こんにやく 玉ねぎ にんにく オレンジ | パン 砂糖 マカロニ ジャム | 油 オリーブ油 ドレッシング | 689 894 | 28.1 36.0 | 22.1 28.7 |
| 30 | 月 | ご飯 牛乳 | ぶた肉の南部焼き 小松菜サラダ えのきたけのスープ | ぶた肉 卵 | 牛乳 わかめ | 小松菜 | キャベツ えのきたけ しいたけ ねぎ しょうが | ご飯 砂糖 片栗粉 | 油 ごま | - 854 | - 38.2 | - 29.8 |

①…ポトルドレッシング ②…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。 ※赤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。



上段：小学校
下段：中学校