



# 2019年 10月分献立表



邑楽町立学校給食センター



日	曜	献立名	献立内容	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			
1	火	はちみつパン 牛乳	アンサンブルエッグ イタリアンサラダ ミネストローネ	ベーコン 大豆 卵 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト パプリカ ブロッコリー	キャベツ コーン にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ドレッシング	580 717	24.9 30.3	18.9 22.1
2	水	ご飯 牛乳	鯖の照り焼き 切干大根の煮付け もやしと油揚げみそ汁	鯖 とり肉 ちくわ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	切干しいたけ ねぎ しいたけ もやし 玉ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	649 777	26.6 30.1	16.3 17.7
3	木	わかめご飯 牛乳	黄金煮 ごま酢あえ オレンジ	厚揚げ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし キャベツ コーン こんにゃく オレンジ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	697 856	22.8 27.4	17.9 21.0
長柄小川クエストメニュー												
4	金	ココアパン 牛乳	とりの唐揚げ コーンポタージュ シーザーサラダ	とりの肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが	パン クルトン 小麦粉 片栗粉	油 ドレッシング	699 857	27.6 35.9	29.8 34.2
7	月	ご飯 牛乳	さんまの塩焼き れんこんのきんぴら さといも汁	さんま ちくわ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん だいこん ねぎ こんにゃく しめじ	ご飯 砂糖 さといも	ごま ごま油	661 827	24.3 29.6	22.7 27.3
8	火	チーズパン 牛乳	ポークビーンズ いかリングフライ(1.2.2) アーモンドサラダ	ぶた肉 いんげん豆 いか	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 アーモンド ドレッシング	624 800	27.7 35.7	23.2 28.6
9	水	ご飯 牛乳	ビビンバ (肉みそ・ナムル) わかめスープ	ぶた肉 豆腐 おから うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが こんにゃく	ご飯 砂糖	ごま ごま油	656 808	24.5 30.0	21.6 25.6
10	木	ご飯 牛乳	ししゃもフリッター(1.2.2) 上州きんぴら 大豆家族のみそ汁	とりの肉 豆腐 厚揚げ 大豆 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	しいたけ ごぼう 大豆もやし こんにゃく	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	油	688 831	23.8 27.8	21.5 24.4
11	金	こめっこぱん 牛乳	焼きそば えびの小龍包(1.2.2) パンバンジーサラダ	ぶた肉 とりの肉 えび たら	牛乳 あおのり	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ にんにく 枝豆	パン 中華めん	油 ドレッシング	658 786	28.3 33.6	21.0 23.4
調理員さんが子どもたちに 食べてもらいたいメニュー												
15	火	黒パン 牛乳	秋の香りシチュー コーンサラダ 冷凍みかん	ぶた肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	しめじ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ みかん	パン じゃがいも	くり 油 ドレッシング	661 816	23.9 28.8	25.5 31.0
16	水	ご飯 洋なしゼリー 牛乳	ソースヒレカツ こんにゃくサラダ けんちん汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ご飯 ゼリー 小麦粉 パン粉 里いも 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	742 903	24.7 29.8	20.2 23.5
館林・邑楽地区統一メニュー												
17	木	ご飯 牛乳	ホッケの一夜干し 五目ひじき 玉ねぎと小松菜のみそ汁	ぶた肉 油揚げ さつま揚げ みそ 豆腐 ホッケ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	えだまめ しいたけ 玉ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	661 808	28.7 34.1	16.8 19.1
18	金	ラーメン 牛乳	みそラーメンの汁 上州ぎょうざ(2・2・3) ポテトサラダ	ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ きゅうり コーン にんにく しょうが	中華めん じゃがいも ぎょうざの皮	ごま 油 マヨネーズ	701 861	26.3 32.2	22.9 29.1
21	月	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 きゅうりの白キムチ和え スーラータンスープ	ぶた肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり しいたけ コーン もやし 玉ねぎ にんにく	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	658 813	28.7 34.6	17.2 20.1
23	水	ご飯 牛乳	ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルトピーチ	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ 茎わかめ とさかのり かえでのり ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ブルーン 玉ねぎ コーン もも	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	783 934	22.4 26.2	22.0 24.8
学校給食くんまの日献立												
24	木	上州かみなりご飯 牛乳	山芋とキャベツのコロッケ① おつきりこみうどん りんご	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ しいたけ キャベツ りんご	ご飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	681 836	21.8 26.6	19.7 23.1
25	金	食パン チョコクリーム 牛乳	タンダリーチキン トマ玉スープ 小松菜サラダ	とりの肉 ベーコン 卵 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 トマト にら	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ レモン にんにく しょうが	パン 砂糖 片栗粉 チョコクリーム	油	600 744	33.8 41.8	22.1 26.4
29	火	背割りコッペパン 牛乳	和風スパゲッティ お魚サラダ ウインナー②	ベーコン ウインナー	牛乳 わかめ じゃこ	にんじん	キャベツ しめじ きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン スパゲッティ	油 バター	631 798	25.9 32.2	24.0 29.1
30	水	ご飯 牛乳	秋の香りご飯の具 厚焼き卵 豆腐とじゃがいものみそ汁	とりの肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ しいたけ 大根 玉ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも じゃがいも	油 ごま	677 835	24.8 29.7	17.5 20.0
31	木	ご飯 牛乳	鮭の塩焼き 五目豆 ごぼうときのこのみそ汁	鮭 大豆 みそ とりの肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ しめじ ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖	油	696 861	35.3 43.9	18.6 22.1

◎…小中パックソース・幼ポトルソース ⊙…ケチャップパック  
※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。

※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。

上段：小学校  
下段：中学校