



2019年 11月分献立表



邑楽町立学校給食センター



残量調査週間

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				
1	金	ミルクパン 牛乳	ブラウンシュルー ココロサラダ オレンジ	ぶた肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ほうきさい 枝豆 コーン オレンジ	パン じゃがいも ドレッシング	油	601 795	22.3 28.5	19.1 23.5
5	火	ココアパン 牛乳	スペイン風オムレツ ごぼうサラダ 野菜スープ	ウインナー 卵 だいず とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう きゅうり 大根 キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	油	602 797	21.5 27.2	25.3 31.3
6	水	ご飯 牛乳	ホキのフライ① 大根としらたきのピリ辛炒め きのこのみそ汁	ホキ みそ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	大根 しらたき にんにく しょうが ごぼう しいたけ えのき ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま油	685 811	24.1 28.5	20.7 22.9
7	木	ご飯 ヨーグルト 牛乳	ビビンバ (肉みそ・ナムル) わかめスープ	ぶた肉 おから 豆腐 なた	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	こんにやく にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖 はるさめ	ごま ごま油	686 822	25.5 30.4	19.6 23.0
8	金	黒パン 牛乳	チキンのオープン焼き さつまいもサラダ かぶ入りABCスープ	とり肉 ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ ほうきさい かぶ	パン マカロニ パン粉 さつまいも	マヨネーズ	671 851	27.0 33.9	29.4 36.7
11	月	ご飯 牛乳	みそだれ焼き肉 アーモンドサラダ かきたま汁	ぶた肉 みそ 卵	牛乳	にら にんじん ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン しいたけ	ご飯 片栗粉	ごま油 ごま アーモンド ドレッシング	677 829	27.9 33.8	21.6 25.8
12	火	ロールパン 牛乳	とり肉のマーレード焼き いかくんサラダ 野菜のポタージュ	とり肉 いか	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ ほうきさい	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	油	665 822	29.9 36.1	25.0 30.0
13	水	ご飯 牛乳	ほっけのゆずみそ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え とん汁	ホッケ みそ ツナ 豆腐 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく こんにやく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	659 788	29.4 34.7	19.8 23.1
14	木	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 じゃこと野菜の中華和え りんご	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳 じゃこ	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ ねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ りんご	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	641 810	22.9 27.9	17.2 19.9
15	金	うどん 牛乳	きのこのうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ(1, 2, 2) 大根サラダ	とり肉 油揚げ ちくわ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	しめじ えのき しいたけ 大根 ねぎ きゅうり コーン	うどん 小麦粉 片栗粉	油 ドレッシング	685 784	30.1 34.9	22.8 25.4
18	月	ご飯 牛乳	ぶた丼の具 辛みごま和え さといものみそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	玉ねぎ しらたき キャベツ もやし 大根	ご飯 砂糖 さといも	油 ごま ごま油	602 766	22.8 28.4	15.8 18.5
中野東小/クエストメニュー			とり肉のマリネ(2) チーズサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく	ぱん 砂糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉 片栗粉	油 ドレッシング	677 858	33.7 39.0	26.8 32.7
19	火	こめっこぱん 牛乳	ぐんまの和風カレー こんにやくサラダ グレープフルーツ	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ きゅうり コーン こんにやく グレープフルーツ	ご飯 さつまいも	油 ドレッシング	688 850	19.0 22.3	19.0 24.3
20	水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 五目きんぴら ふわふわスープ	さば みそ さつま揚げ 油揚げ 卵 はんぺん かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	677 834	26.9 33.2	19.4 23.2
21	木	小麦ブランコッペ 牛乳	スパゲッティナポリタン コーンサラダ ヨーグルトピーチ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 黄桃	ぱん 砂糖 スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	695 796	23.0 26.6	21.6 23.8
22	金	ご飯 牛乳	ピリ辛肉みそ丼の具 さといもの揚げがらめ 白菜と豆腐のどろみ汁	ぶた肉 おから みそ 豆腐	発酵乳	ピーマン にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆 たけのこ しいたけ ねぎ しょうが えのき ほうきさい	ご飯 砂糖 片栗粉 さといも	油 ごま油 ごま	603 793	19.5 24.8	12.9 16.8
23	月	はちみつパン 牛乳	野菜のグラタン ほうれん草とコーンのソテー 根菜のスープ	ウインナー とり肉 大豆	牛乳 豆乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン ごぼう ほうきさい	ぱん じゃがいも	油 バター	663 796	24.4 29.1	29.0 33.8
24	火	ぐんま すき焼きの日メニュー	すき焼き煮 れんこんサラダ みかん	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ ほうきさい えのき しらたき しいたけ れんこん きゅうり コーン みかん	ご飯 砂糖	油 ごま マヨネーズ	661 793	26.0 31.4	17.6 20.4
25	水	菜めし 牛乳	しらす入り玉子焼き 五目ひじき じゃがいもと豆腐のみそ汁	卵 油揚げ とり肉 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳 しらす ひじき	にんじん こまつな	枝豆 こんにやく しいたけ 玉ねぎ	菜めし 砂糖 じゃがいも	油	668 826	25.3 30.4	18.5 21.6
26	木	バンズパン 牛乳	焼きそば えびしゅうまい(2, 2, 3) 海そうサラダ	ぶた肉 えび たら	牛乳 のり わかめ くわわかめ かえでのり とさかのり	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし きゅうり コーン 玉ねぎ	ぱん 中華麺 小麦粉	油 ドレッシング	669 849	23.3 29.2	23.6 29.5

①…小中パックソース・幼ボトルソース

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※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。※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

お知らせ①

11日～15日は残量調査週間です。食べられることへの感謝の気持ちを忘れずに、クラス全体の残食がなるべく少なくなるように取り組んでみましょう！
(高島小・邑楽南中学校よろしくお願ひします)



お知らせ②

11月29日は、「ぐんま すき焼きの日」です！

