



2019年 12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	たんぱく質	脂質
				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	Kcal	g	g
2	月	ご飯 牛乳	さばスタミナ焼 大豆の五目煮 なめこ汁	さば とり肉 だいず 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん みつば ほうれん草	なめこ だいこん こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	705 867	30.2 34.6	25.6 29.5
3	火	ミルクパン 牛乳	ハンバーグアップルソースかけ シーザーサラダ コーンポタージュ	とり肉 ぶた肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	マッシュルーム コーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり りんご	パン クルトン	油 ドレッシング	700 864	24.7 30.0	28.8 34.2
4	水	ご飯 牛乳	厚焼き玉子 小松菜サラダ 肉じゃが	ツナ ぶた肉 卵	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ 枝豆 玉ねぎ レモン しらたき	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	683 850	24.4 28.5	20.3 24.0
5	木	ご飯 牛乳	チキンカレー コーンサラダ みかん	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが みかん プルーン	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	693 834	19.8 23.1	18.5 21.5
6	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳	豚肉ワインソース煮 ごまポテト ABC スープ	ぶた肉 うずら卵 ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい しめじ たまねぎ りんご	パン ジャム じゃがいも マカロニ	油 ごま	670 835	26.5 32.4	24.8 30.3
9	月	ご飯 天丼のたれ 牛乳	干しえび入りかき揚げ 豚汁 キャベツの辛味和え	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 干しえび	にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	油 ごま ラー油	688 841	20.5 24.3	23.9 27.7
10	火	黒パン 牛乳	チキンのカレー醤油焼き ポテトサラダ コンソメスープ	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン にんにく しょうが はくさい たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも	マヨネーズ	607 736	28.5 31.8	23.0 27.4
11	水	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 キムチ和え コーン入り中華スープ	ぶた肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん にら	ねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし しいたけ たまねぎ にんにく	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	617 784	26.5 32.4	15.5 17.9
12	木	ご飯 牛乳	あじの塩焼き 五目ひじき ふわふわスープ	あじ とり肉 卵 油揚げ はんぺん 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	えだまめ にんにく たまねぎ しいたけ えのきたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	油	684 840	32.5 39.8	19.4 22.4
13	金	メロンパン 牛乳	スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	パン スパゲッティ ドレッシング	油 アーモンド ドレッシング	662 822	21.4 25.9	23.2 28.0
中幼リクエストメニュー				とり肉のから揚げ(2) チーズサラダ けんちん汁	とり肉 豆腐 油揚げ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく にんにく しょうが	ご飯 さといも 小麦粉 片栗粉	ドレッシング 油 ごま油	688 816	30.2 33.7	15.4 17.4
16	月	ご飯 ジョア	とりのから揚げ(2) チーズサラダ けんちん汁	とり肉 豆腐 油揚げ	発酵乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく にんにく しょうが	ご飯 さといも 小麦粉 片栗粉	ドレッシング 油 ごま油	688 816	30.2 33.7	15.4 17.4
17	火	アップルパン 牛乳	ほうれん草オムレツ 海そうサラダ 冬野菜シチュー	とり肉 卵	牛乳 チーズ わかめ くわがめ かえでのり とさかひ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン カリフラワー しめじ たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング 油	631 782	25.6 31.3	22.5 26.4
18	水	ご飯 牛乳	赤魚の西京焼き つぼ漬け和え すいとん	赤魚 ぶた肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ たくあん漬	ご飯 すいとん	ごま	648 801	28.3 33.8	13.3 14.7
19	木	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 ひじきぎょうざ(2.2.3) 春雨サラダ	豆腐 みそ ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん にら	ねぎ しいたけ キャベツ エリンギ コーン しょうが にんにく	ご飯 砂糖 ぎょうざの皮 はるさめ 片栗粉	ごま油	687 891	23.4 29.5	18.6 22.5
冬至献立				豆腐のそぼろあん包み 野菜の中華和え 冬至うどんの汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ ねぎ だいこん しいたけ もやし たまねぎ	うどん 砂糖	ごま ごま油	627 724	26.8 31.2	21.3 23.1
20	金	うどん 牛乳	豆腐のそぼろあん包み 野菜の中華和え 冬至うどんの汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ ねぎ だいこん しいたけ もやし たまねぎ	うどん 砂糖	ごま ごま油	627 724	26.8 31.2	21.3 23.1
23	月	ご飯 牛乳	コーンとハムピラフの具 フライドチキン 白菜スープ クレープ	ハム ベーコン とり肉	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム コーン たまねぎ にんにく はくさい	ご飯 クレープ じゃがいも 小麦粉 片栗粉	バター 油	714 862	23.4 27.5	25.0 28.2

※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

