



令和2年度 4月献立表



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		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	水	ご飯 お祝いデザート④ 牛乳	韓国風焼き肉 キムチ和え 中華コーンスープ	ぶた肉 ハム はんぺん	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 お祝いデザート	ごま ごま油	651	26.6	15.9
		赤飯 お祝いデザート④ 牛乳	じゃがバター茶巾 大豆の五目煮 春のみそ汁	卵 だいず みそ とり肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん なばな	たけのこ ねぎ こんにゃく	赤飯 砂糖 じゃがいも お祝いデザート	油	878	33.7	23.4
9	木	黒パン 牛乳	スパゲッティナポリタン 花野菜サラダ はっさく	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	マッシュルーム 玉ねぎ コーン はっさく カリフラワー	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	830	34.9	23.6
		メロンパン 牛乳	トマトオムレツ キャベツとコーンのソテー 根菜のスープ	ソーセージ ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン ごぼう 玉ねぎ だいこん	パン じゃがいも	油 バター	630	24.4	18.4
10	金	ご飯 お祝いデザート④ 牛乳	赤魚の西京焼き いんげんのツナマヨ和え けんちん汁	赤魚 ツナ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	ご飯 砂糖 さといも	ごま 油 マヨネーズ ごま油	840	31.6	22.7
		アップルパン 牛乳	とり肉の唐揚げ(2) 大根サラダ ABCスープ	ベーコン うずら卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり にんにく しょうが キャベツ しめじ 玉ねぎ	パン 片栗粉 小麦粉 マカロニ	油 ドレッシング	655	26.9	19.9
13	月	ご飯 牛乳	ソースメンチカツ 五目ひじき なめこ汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 みつば	えだまめ なめこ しいたけ だいこん こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	767	31.3	23.4
		メロンパン 牛乳	トマトオムレツ キャベツとコーンのソテー 根菜のスープ	ソーセージ ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン ごぼう 玉ねぎ だいこん	パン じゃがいも	油 バター	584	20.4	23.5
14	火	ご飯 牛乳	ソースメンチカツ 五目ひじき なめこ汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 みつば	えだまめ なめこ しいたけ だいこん こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	722	24.6	28.8
		ご飯 お祝いデザート④ 牛乳	ポークカレー コールスローサラダ 甘夏	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ プルーン にんにく しょうが 甘夏	ご飯 じゃがいも お祝いデザート	油 ドレッシング	688	22.3	21.2
15	水	ご飯 牛乳	ポークカレー コールスローサラダ 甘夏	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ プルーン にんにく しょうが 甘夏	ご飯 じゃがいも お祝いデザート	油 ドレッシング	889	27.3	24.4
		アップルパン 牛乳	とり肉の唐揚げ(2) 大根サラダ ABCスープ	ベーコン うずら卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり にんにく しょうが キャベツ しめじ 玉ねぎ	パン 片栗粉 小麦粉 マカロニ	油 ドレッシング	701	20.4	20.9
16	木	ご飯 お祝いデザート④ 牛乳	とり肉の唐揚げ(2) 大根サラダ ABCスープ	ベーコン うずら卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり にんにく しょうが キャベツ しめじ 玉ねぎ	パン 片栗粉 小麦粉 マカロニ	油 ドレッシング	870	24.5	23.3
		ご飯 牛乳	たけのご飯の具 しらす入り玉子焼き じゃがいもわかめのみそ汁	とり肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ しいたけ もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	654	31.0	23.5
17	金	ご飯 牛乳	たけのご飯の具 しらす入り玉子焼き じゃがいもわかめのみそ汁	とり肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ しいたけ もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	768	34.4	26.4
		ロールパン 牛乳	ポテトカップグラタン ごぼうサラダ ウインナーとキャベツのスープ	ソーセージ	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん キャベツ しめじ コーン 玉ねぎ ごぼう	パン じゃがいも		641	25.3	16.9
20	月	ご飯 牛乳	ポテトカップグラタン ごぼうサラダ ウインナーとキャベツのスープ	ソーセージ	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり だいこん キャベツ しめじ コーン 玉ねぎ ごぼう	パン じゃがいも		786	30.2	19.3
		発芽玄米ご飯 牛乳	焼きぎょうざ(2・2・3) マーボー豆腐 春雨サラダ	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ しいたけ コーン エリンギ しょうが キャベツ にんにく	発芽玄米ご飯 砂糖 片栗粉 はるさめ ぎょうざの皮	ごま油	604	19.1	26.7
21	火	ご飯 牛乳	焼きぎょうざ(2・2・3) マーボー豆腐 春雨サラダ	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ しいたけ コーン エリンギ しょうが キャベツ にんにく	発芽玄米ご飯 砂糖 片栗粉 はるさめ ぎょうざの皮	ごま油	761	23.4	34.7
		ご飯 牛乳	ぶた肉の南部焼き ほうれん草とツナのサラダ さやえんどうのみそ汁	ぶた肉 豆腐 ツナ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草	きゅうり だいこん	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	670	29.0	21.6
22	水	ご飯 牛乳	ぶた肉の南部焼き ほうれん草とツナのサラダ さやえんどうのみそ汁	ぶた肉 豆腐 ツナ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれん草	きゅうり だいこん	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	850	35.7	25.8
		ココアパン 牛乳	クリームシチュー 海そうサラダ オレンジ	とり肉	牛乳 チーズ わかめ 茎わかめ とさかのり かえでのり	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	615	23.3	21.0
24	金	ご飯 牛乳	クリームシチュー 海そうサラダ オレンジ	とり肉	牛乳 チーズ わかめ 茎わかめ とさかのり かえでのり	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	759	28.1	25.0
		ご飯 牛乳	鯖の薬味ソースかけ キャベツの辛味和え 呉汁	鯖 豆腐 だいず 豆乳 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん しょうが	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油 ラー油	654	24.0	20.0
27	月	ご飯 牛乳	鯖の薬味ソースかけ キャベツの辛味和え 呉汁	鯖 豆腐 だいず 豆乳 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん しょうが	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油 ラー油	798	28.8	22.9
		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 ブロッコリーサラダ 美生柑	いんげんまめ えび ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ にんにく 美生柑	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	621	23.2	20.3
28	火	ご飯 牛乳	えびとマカロニのトマトクリーム煮 ブロッコリーサラダ 美生柑	いんげんまめ えび ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ にんにく 美生柑	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	746	28.0	22.2
		ご飯 牛乳	ビビンバ (肉みそ・ナムル) 春雨スープ	ぶた肉 豆腐 おから	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし しょうがねぎ はくさい キャベツ こんにゃく にんにく	ご飯 砂糖 はるさめ	ごま ごま油	629	21.4	18.8
30	木	ご飯 牛乳	ビビンバ (肉みそ・ナムル) 春雨スープ	ぶた肉 豆腐 おから	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし しょうがねぎ はくさい キャベツ こんにゃく にんにく	ご飯 砂糖 はるさめ	ごま ごま油	774	25.7	22.0

※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

上段：小学校
下段：中学校

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけ、泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首を順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

