



# 令和2年度 7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				
1	水	麦ご飯 牛乳	チキンカレー 海そうサラダ⑩ オレンジ	とり肉	牛乳 チーズ わかめ きわかめ かえでのり	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ブルー キヤベツ きゅうり コーン オレンジ	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	709 898	20.1 26.6	19.3 25.0
2	木	菜飯 牛乳	枝豆の玉子焼き 大根としらたきの炒めもの 館林☆邑楽夏の恵み汁	卵 みそ ぶた肉 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん オクラ	大根 しらたき にんにく しょうが なす 枝豆 ごぼう こんにやく	菜飯 砂糖	ごま油 油	653 836	24.4 32.1	20.5 27.9
3	金	丸パン 牛乳	ソースメンチかつ アーモンドサラダ⑩ オニオンスープ	ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	油 アーモンド ドレッシング	607 813	21.4 29.0	24.9 33.1
6	月	ご飯 牛乳	キムチご飯の具 焼ききょうざ(1, 2, 2) 冬瓜のスープ	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 にら	はくさい キャベツ しょうが ねぎ えのきたけ とうがん 玉ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま ごま油 油	644 830	25.8 34.0	18.8 25.1
7	火	黒コッパン 牛乳	星型コロケ⑩ カラフルサラダ⑩ 星のマカロニスープ	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	キャベツ カリフラワー コーン 玉ねぎ	パン パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	ドレッシング	639 873	22.1 29.4	24.8 36.6
8	水	ご飯 牛乳	厚揚げと野菜のみそ炒め ほうれん草入りえびしゅうまい(2, 2, 3) 春雨スープ	厚揚げ ぶた肉 えび たら みそ 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たけのこ ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 春雨 パン粉 小麦粉	油 ごま	659 871	23.0 31.1	18.3 25.2
9	木	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 五目ひじき かきたま汁	さば みそ とり肉 油揚げ さつま揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	枝豆 しらたき しいたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	油	650 893	26.1 37.1	19.9 29.2
10	金	はちみつパン 牛乳	なすとひき肉のスパゲッティ コーンサラダ⑩ 黄桃のコンポート	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 黄桃	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	647 867	22.7 30.8	22.2 31.1
13	月	ご飯 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き つぼ漬け和え じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	634 833	25.6 33.8	16.7 23.2
14	火	パンプキンパン 牛乳	いかなゲット(2, 2, 3) シーザーサラダ⑩ コーンポタージュ	いか たちうお いんげん豆	牛乳 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 クルトン	油 小麦粉 ドレッシング	686 899	21.7 29.3	29.3 37.8
15	水	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	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	ごま 油 ドレッシング	662 858	25.0 33.4	19.6 26.9
16	木	ご飯 牛乳	カラフルゴーヤチャンプルー あじフリッター(1, 2, 2) もずくスープ	豆腐 あじ ぶた肉 卵 ツナ	牛乳 もずく	ゴーヤ にんじん パプリカ	もやし 玉ねぎ コーン しいたけ ねぎ	ご飯 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	636 862	23.9 33.1	19.6 28.1
17	金	パーカーハウス 発酵乳	ハンバーグ照焼ソース 野菜ソテー とり肉のトマトスープ	とり肉 ウインナー とり肉 大豆	発酵乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ コーン 大根 にんにく	パン マカロニ じゃがいも	油 バター オリーブ油	623 765	28.2 32.9	23.6 28.4
20	月	す飯 牛乳	ちらし寿司ごはんの具 じゃがバター茶巾 なめこ汁	とり肉 みそ 油揚げ 卵 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう みつば	れんこん しいたけ かんぴょう なめこ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま 油	693 885	27.2 35.9	19.7 27.0
21	火	背割りコッパン 牛乳	スラッピージョー 大根サラダ⑩ じゃがいもとウインナーのスープ	大豆 ウインナー ぶた肉 おから	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パセリ	こんにやく 玉ねぎ にんにく 大根 きゅうり キャベツ グリンピース	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	601 822	24.6 33.8	20.6 28.5
22	水	ご飯 牛乳	赤魚の西京焼き こんにやくのピリ辛炒め ふわふわスープ	赤魚 みそ ぶた肉 はんぺん かまぼこ ちくわ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにやく 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	618 812	29.2 38.4	15.4 21.3
27	月	ご飯 牛乳	マーボーなす 春巻き(1, 2, 2) 中華サラダ⑩	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	玉ねぎ なす エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ドレッシング 油	672 842	21.9 28.4	20.6 25.1
28	火	ミルクパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 花野菜サラダ⑩ トマトとレタスのスープ	ぶた肉 いんげん豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ りんご マッシュルーム カリフラワー コーン レタス にんにく	パン	油 ドレッシング オリーブ油	603 815	31.6 42.5	22.2 30.7
29	水	ご飯 牛乳	白身魚の薬味ソースかけ キムチ和え とん汁	ホキ みそ ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし にんにく 大根 こんにやく ごぼう	ご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	638 757	25.8 30.1	17.8 20.1
30	木	ご飯 牛乳	夏野菜カレー わかめサラダ⑩ ゼリー和え	ぶた肉	牛乳 わかめ きわかめ かえでのり	かぼちゃ トマト にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ 黄桃 なし みかん きゅうり コーン	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	728 920	20.2 25.2	18.2 23.9
31	金	メロンパン 牛乳	ハムチーズピカタ 枝豆サラダ⑩ ABCスープ	卵 ハム ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	枝豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング 油	604 836	23.9 32.9	23.2 33.0



上段：小学校  
下段：中学校

⑩…ボトルドレッシング ⑪…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。 ※太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。