



令和2年 8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				
24	月	ご飯 ぶどうゼリー 牛乳	ビビンバ(肉みそ) ナムル① 春雨スープ	ぶた肉 おから 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	こんにやく にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ たけのこ ぶどう	ご飯 砂糖 春雨 ゼリー	ごま ごま油 ドレッシング	643 774	21.6 25.9	18.7 21.9
25	火	コッペパン チョコクリーム 牛乳	ポテトカップグラタン グリーンサラダ① ミネストローネ	ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン マカロニ じゃがいも チョコクリーム	油 ドレッシング	653 779	26.6 31.4	22.6 25.7
26	水	麦ご飯 牛乳	夏野菜カレー コールスローサラダ① オレンジ	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ なす コーン キャベツ きゅうり オレンジ	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	826 988	17.3 19.6	31.7 39.2
27	木	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 切干大根の煮付け けんちん汁	さば みそ とり肉 ちくわ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	こんにやく 大根 ごぼう ねぎ しいたけ 切干大根 しらたき	ご飯 砂糖 さといも	油 ごま油	681 843	25.7 31.9	20.6 25.1
28	金	パーカーハウス 発酵乳	ハンバーグアップルソースかけ シーザーサラダ① コーンポタージュ	とり肉 ぶた肉	発酵乳 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ りんご コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン クルトン	油 ドレッシング	668 854	24.1 30.1	24.9 32.9
31	月	ご飯 牛乳	ヒレカツ① 五目きんぴら じゃがいもわかめのみそ汁	ぶた肉 みそ 油揚げ 豆腐 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう にんにく 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	680 793	26.5 29.4	18.4 19.8

①…ポトルドレッシング ②…小中パックソース・幼ポトルソース ※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。

上段：小学校
下段：中学校



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか？非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう！



備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておく目安!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p>必需品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯、おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>
<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>	<p>その他</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	