



令和2年 9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	火	背割りコッペパン	スラッピージョー	大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	こんにやく にんにく	パン	607	26.3	19.5
		ヨーグルト	花野菜サラダ⑩	ぶた肉	ヨーグルト	ピーマン	玉ねぎ カリフラワー	砂糖			
2	水	牛乳	野菜スープ	おから		トマト ブロッコリー	コーン キャベツ	じゃがいも	778	32.9	23.0
		ごはん	煮卵	卵 油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり 大根	ごはん			
3	木	ふりかけ	つぼ漬け和え	ぶた肉	のり		キャベツ ねぎ	さといも	634	23.3	14.5
		牛乳	すいとん	かつおぶし				小麦粉			
4	金	牛乳							755	26.4	15.6
		ごはん	豚キムチ炒め	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい 玉ねぎ しいたけ	ごはん			
7	月	牛乳	春巻き(1・2・2)	卵		チンゲンサイ	もやし たけのこ コーン	片栗粉	699	25.8	21.8
		牛乳	中華コーンスープ	ハム		にら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	砂糖 小麦粉			
8	火	ナン	キーマカレー	とり肉	牛乳	にんじん	こんにやく にんにく コーン	ナン	646	23.2	24.2
		牛乳	枝豆サラダ⑩	おから	ヨーグルト	トマト	しょうが 玉ねぎ キャベツ パイナップル	じゃがいも			
9	水	牛乳	パインスライス				グリーンピース ブルーン 枝豆 きゅうり	バター	853	28.9	30.3
		ごはん	さんまのみぞれ煮	さんま	牛乳	にんじん	大根 もやし	ごはん			
10	木	牛乳	ごま酢和え	ぶた肉		小松菜	コーン にんにく	砂糖	681	25.5	20.3
		牛乳	豚汁	豆腐 みそ			キャベツ ねぎ	じゃがいも			
11	金	牛乳							812	30.1	23.4
		黒パン	鶏の唐揚げ(2)	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ	パン			
12	火	チーズ	かいそうサラダ⑩	ぶた肉	チーズ	ほうれん草	きゅうり コーン	パン	638	29.8	24.6
		牛乳	ラビオリスープ	ベーコン	わかめ		玉ねぎ	片栗粉			
13	水	牛乳						小麦粉	796	37.0	29.8
		ごはん	韓国風焼き肉	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	ごはん			
14	木	牛乳	えのきたけのスープ		わかめ	ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖	589	24.6	16.1
		ごはん	そぼろご飯の具	ぶた肉	牛乳	にんじん	こんにやく 枝豆	ごはん			
15	金	牛乳	えのきたけのみそ汁	おから	しらす	ほうれん草	しょうが 大根	さつまいも	718	28.4	24.6
		ツイストパン	えびとマカロニのトマトクリーム煮	えび	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	パン			
16	月	牛乳	コーンサラダ⑩	いんげん豆	チーズ	トマト	キャベツ きゅうり	マカロニ	590	22.0	20.9
		牛乳	オレンジ	ベーコン	生クリーム		コーン オレンジ	じゃがいも			
17	火	牛乳							772	28.1	24.7
		ごはん	マーボー豆腐	豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ きゅうり	ごはん			
18	水	牛乳	ポークしゅうまい(2・2・3)	ぶた肉		にら	エリンギ にんにく	砂糖 小麦粉	685	23.6	19.1
		牛乳	春雨サラダ⑩				しょうが キャベツ コーン	片栗粉			
19	木	丸パン	豆腐ハンバーグ野菜ソースかけ	豆腐 ぶた肉	牛乳	にんじん	しめじ 玉ねぎ	パン	599	26.5	22.4
		牛乳	いろいろサラダ⑩	とり肉 ベーコン		トマト	りんご キャベツ	マカロニ			
20	火	牛乳	ABC スープ	うずら卵		パプリカ	キャベツ	片栗粉	792	34.0	27.1
		ごはん	あじフライ⑩	あじ	牛乳	ほうれん草	きゅうり キャベツ	ごはん			
21	水	牛乳	なめこ汁	みそ	こんぶ		なめこ 大根	小麦粉	654	24.7	16.1
		牛乳						じゃがいも			
22	木	麦ごはん	ハッシュドポーク	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ コーン	麦ごはん	729	20.9	23.4
		牛乳	わかめサラダ⑩	わかめ			グリーンピース きゅうり 黄桃	じゃがいも			
23	金	牛乳	黄桃				しょうが にんにく キャベツ		935	26.1	28.2
		ミルクパン	野菜コンソメスパゲッティ	ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ	パン			
24	月	牛乳	アンサンブルエッグ	卵	チーズ	ピーマン	キャベツ 枝豆	片栗粉	632	24.7	19.2
		牛乳	コロコロサラダ⑩			ブロッコリー	コーン エリンギ	スパゲッティ			
25	火	牛乳						じゃがいも	793	30.0	22.6
		ごはん	チンジャオロースー	ぶた肉	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ	ごはん			
26	水	牛乳	ブロッコリーの中華和え	うずら卵	わかめ	ピーマン	しょうが にんにく	砂糖 春雨	634	24.8	17.3
		牛乳	わかめスープ			ブロッコリー	もやし	片栗粉			
27	木	牛乳						ごま油	768	30.1	20.3
		ごはん	野菜肉団子(1・2・2)	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 かわい	ごはん			
28	金	牛乳	こんにやくのおかか煮	みそ かつおぶし		いんげん	ねぎ しょうが キャベツ	砂糖	674	22.2	22.6
		牛乳	ごぼうときのこのみそ汁	さつま揚げ			しいたけ しめじ えのきたけ				
29	月	ココアパン	チキンのオープン焼き	とり肉	牛乳	パプリカ	キャベツ きゅうり	パン	621	27.5	25.4
		牛乳	イタリアンサラダ⑩	ベーコン	チーズ	ほうれん草	コーン もやし	パン			
30	火	牛乳	カレースープ			にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	798	32.9	28.5
		ごはん	ホッケの一夜干し	ホッケ 大豆	牛乳	にんじん	こんにやく 大根	ごはん			
31	水	牛乳							664	30.5	18.9
		牛乳	大豆の五目煮	とり肉 生揚げ		小松菜	ごぼう	砂糖			
1	木	牛乳	根菜のみそ汁	さつま揚げ	みそ			じゃがいも	803	36.8	21.9
		背割りコッペパン	フランクフルト	フランクフルト	牛乳	にんじん	みかん 黄桃	パン			
2	火	牛乳	ゼリー和え	とり肉	チーズ		パイナップル 玉ねぎ	ゼリー	690	26.1	29.2
		牛乳	クリームシチュー				グリーンピース	じゃがいも			
3	水	牛乳							855	31.3	37.4
		ごはん	チキンライスの具	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ	ごはん			
4	木	牛乳	オムレツ	ソーセージ		ピーマン	マッシュルーム	砂糖	668	25.7	19.3
		牛乳	キャベツスープ	卵 ベーコン		ほうれん草	しめじ コーン				

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。



上段：小学校
下段：中学校