



# 2020年 10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			
十五夜メニュー			ご飯 お月見ゼリー 牛乳	みそだれ焼き肉 塩もみ野菜 じゃがいもと油揚げのみそ汁	ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 ゼリー じゃがいも	ごま油 ごま	691 842 25.4 30.6 19.1 22.6
1	木										
2	金	きなこ揚げパン ヨーグルト 牛乳	野菜のナムル にらワンタン	きなこ ぶた肉 なると	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん にら	きゅうり もやし キャベツ しいたけ	パン 砂糖 ワンタン	油 ごま油 ごま ラー油	604 738 26.0 30.1 26.1 27.2	
5	月	ご飯 牛乳	三色そぼろ いろどりサラダ 豆腐のみそ汁	ぶた肉 みそ おから 豆腐 大豆 卵	牛乳 わかめ	パプリカ ブロッコリー	こんにゃく 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ドレッシング	696 850 26.5 32.6 23.8 28.5	
6	火	丸パンスライス 牛乳	ベストサンド① キャベツとコーンのソテー とり肉のトマトスープ	ウインナー とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	キャベツ コーン もやし 大根 にんにく 玉ねぎ	パン パン粉 小麦粉 マカロニ さといも	油 バター オリーブ油	638 751 26.4 30.0 22.8 25.5	
7	水	ご飯 牛乳	黄金煮 いんげんのツナマヨ和え みかん	厚揚げ ぶた肉 ツナ	牛乳	いんげん にんじん	玉ねぎ キャベツ みかん こんにゃく	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	692 838 25.2 30.2 20.8 24.9	
8	木	ご飯 牛乳	八宝菜 野菜のチヂミ えのきたけのスープ	ぶた肉 いか えび うずら卵 おから	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう にら	キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ	ご飯 片栗粉 砂糖 米粉 じゃがいも	油 ごま油	659 804 23.1 27.7 18.7 21.9	
9	金	背割りコッペパン 牛乳	焼きそば ロングウインナー ブロッコリーの中華和え	ぶた肉 ウインナー	牛乳 あおのり	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし	パン 中華麺 砂糖	油 ごま ごま油	666 842 25.9 32.1 21.7 26.8	
12	月	ご飯 牛乳	ぐんまの和風カレー コーンサラダ オレンジ	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	696 832 19.3 22.5 19.1 22.0	
13	火	ミルクパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 じゃこサラダ 豆とソーセージのスープ	ぶた肉 えんどう豆 いんげん豆 ひよこ豆 ウインナー	牛乳 わかめ じゃこ	にんじん ほうれん草	きゅうり 大根 玉ねぎ キャベツ りんご マッシュルーム	パン さといも	ごま ドレッシング 油	614 766 28.7 35.3 24.6 29.7	
14	水	菜飯 発酵乳	豆腐のそぼろあん包み ひじきマヨサラダ さつまいものみそ汁	油揚げ たいすり身 豆腐 大豆 ぶた肉 みそ	発酵乳 ひじき チーズ	にんじん 青菜 ほうれん草	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	マヨネーズ	660 804 18.8 21.5 19.4 22.8	
15	木	ご飯 牛乳	さんまのかば焼き 切干大根の煮つけ とん汁	さんま みそ 油揚げ ちくわ ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 切干大根 しらたき しいたけ にんにく 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	699 838 24.8 29.5 23.2 26.9	
16	金	パンズパン 牛乳	スパゲッティナポリタン ポテトカップグラタン 海そうサラダ	ぶた肉 ベーコン 豆乳	牛乳 わかめ かえでのり くきわかめ	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン 米粉 スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 ドレッシング	695 842 23.1 27.7 26.0 30.5	
19	月	ご飯 牛乳	ハンバーグ大根おろしソース 磯香和え かきたま汁	卵 とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	大根 えのきたけ 白菜 玉ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	648 789 24.6 29.8 20.5 24.6	
20	火	パック麺 牛乳	しょうゆラーメンの汁 大学芋(2.2.3) いかくんサラダ	ぶた肉 なると いかくんせい	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく 大根 きゅうり	中華麺 さつまいも 砂糖 片栗粉	油 ごま	686 811 23.4 27.8 17.3 18.8	
21	水	ご飯 牛乳	カレーピラフの具 厚焼き玉子ウインナー巻き 白菜とあさりのスープ	ぶた肉 おから 卵 ウインナー あさり	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ こんにゃく マッシュルーム にんにく 白菜 しょうが	ご飯 砂糖 マカロニ	油	648 752 23.0 26.1 21.0 22.7	
22	木	上州かみなりご飯 牛乳	ぐんまのねぎこんロケッ おつきりこみ りんご	とり肉 油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう しいたけ しらたき キャベツ 玉ねぎ ねぎ 大根 りんご	ご飯 うどん 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 さといも	油	631 779 20.9 25.4 14.8 16.9	
学校給食くまの日献立											
23	金	こめっこぱん 牛乳	とり肉のピザ焼き ポテトサラダ 豆乳スープ	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも	マヨネーズ バター 油	614 766 30.9 38.2 26.1 32.2	
26	月	ご飯 のりふりかけ 牛乳	さばのいしる干し こんにゃくのピリ辛炒め わかめともやしのみそ汁	さば ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ もやし	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	674 811 25.6 30.5 23.0 26.8	
27	火	ロールパン 牛乳	ツナオムレツ 大根サラダ ポトフ	ウインナー 卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ かぶ	パン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ドレッシング	644 792 24.8 29.7 29.2 35.3	
29	木	麦ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 春雨サラダ 中華コーンスープ	ぶた肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ コーン しいたけ きゅうり	麦ご飯 砂糖 片栗粉 はるさめ	ごま油 ごま	697 847 27.4 33.5 17.0 19.5	
30	金	パンプキンパン 牛乳	ブラウンシチュー 花野菜サラダ ピーチヨーグルト	ぶた肉 いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト 生クリーム チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 白菜 コーン 黄桃	パン じゃがいも	油 ドレッシング	684 828 24.1 29.1 22.6 26.4	

◎…小中パックスソース・幼ポトルソース  
※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