

平成30年 8・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				
8/29	水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 こんにやくのピリ辛炒め えのきたけのスープ	さば 竹輪 ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	こんにやく しめじ えのきたけ ねぎ しょうが	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	635 849	25.9 35.5	19.1 27.0
30	木	ご飯 天井のたれ 牛乳	干しエビ入りかき揚げ ごまみそ和え とん汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 干しエビ	にんじん 小松菜	ねぎ 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんにく だいこん ごぼう	ご飯 小麦粉 砂糖 ジャがいも	油 ごま	697 897	20.1 26.6	22.8 30.2
31	金	背割りコッペパン 牛乳	ロングウインナー① 大根サラダ② 野菜ペペロンチーノ	ウインナー ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	だいこん きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ なす	パン マカロニ	オリーブ油 ドレッシング	626 855	24.0 32.6	21.5 30.0
9/3	月	ご飯 牛乳 小魚	ホッケの一夜干し 五目きんぴら もやしのみそ汁	ホッケ みそ 厚揚げ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 小魚	にんじん	ねぎ もやし しいたけ ごぼう こんにやく	ご飯 ジャがいも 砂糖	油 ごま ごま油 アーモンド	652 857	27.2 36.4	18.4 25.0
4	火	はちみつパン 牛乳	大豆のミートソース煮 グリーンサラダ③ コーンポタージュ	とり肉 大豆 おから いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ピーマン トマト ブロッコリー	こんにやく 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	662 887	24.3 32.8	24.4 33.0
5	水	ご飯 ふりかけ 牛乳	味付け玉子 フルーツ和え すいとん	卵 ぶた肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ みかん 黄桃 パイナップル	ご飯 すいとん	油	637 870	22.7 30.0	14.9 19.9
6	木	ご飯 牛乳	ポークカレー プチプチサラダ④ オレンジ	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ きわかめ かえでのり とさかのり	にんじん	玉ねぎ グリンピース きゅうり にんにく しょうが オレンジ プルーン キャベツ コーン	ご飯 ジャがいも	油 ドレッシング	666 898	20.3 27.6	17.7 24.1
7	金	こめっこぱん 牛乳	かぼちゃコロッケ⑤ アーモンドサラダ⑥ とり肉のトマトスープ	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン だいこん にんにく 玉ねぎ	パン パン粉 マカロニ 小麦粉 ジャがいも	油 ドレッシング オリーブ油 アーモンド	660 851	25.6 33.8	27.0 34.7
10	月	ご飯 牛乳	厚焼き玉子 こぎつねご飯の具 わかめのみそ汁	卵 油揚げ とり肉 みそ	牛乳 わかめ しらす	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし しょうが ごぼう 枝豆 しいたけ	ご飯 砂糖 ジャがいも	油 ごま	649 857	26.5 25.2	19.4 26.4
11	火	ミルクパン 牛乳	ビーンズシチュー コーンサラダ⑦ 冷凍みかん	ぶた肉 大豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	パン ジャがいも	油 ドレッシング	654 857	22.8 31.1	23.0 30.6
12	水	ご飯 牛乳	さんまの紅葉煮 切り干し大根の煮付け 秋の香りみそ汁	とり肉 さんま みそ ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	切り干しだいこん こんにやく しめじ ねぎ だいこん しいたけ	ご飯 砂糖 さつまいも	油	658 865	23.9 32.0	18.5 25.6
13	木	ご飯 牛乳	なす入りマーボー豆腐 コーンしゅうまい(2,2,3) 春雨サラダ⑧	ぶた肉 豆腐 タラ みそ とり肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ なす コーン エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 片栗粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ドレッシング	667 894	21.5 29.6	18.2 25.6
14	金	メロンパン 発酵乳	ハンバーグパーベキューソース シーザーサラダ⑨ ABC スープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン うずら卵	発酵乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく 玉ねぎ りんご	パン クルトン 片栗粉 マカロニ ジャがいも 砂糖	油 ドレッシング	621 867	22.8 31.6	22.4 32.1
18	火	黒コッペパン 牛乳	鮭のチーズフライ⑩ 海そうサラダ⑪ 根菜のスープ	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ きわかめ かえでのり とさかのり	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ だいこん コーン	パン パン粉 ジャがいも	油 ドレッシング	602 829	24.5 33.7	21.3 30.1
19	水	発芽玄米ご飯 牛乳	ビビンバ にらワンタンスープ グレープフルーツ	ぶた肉 おから なると	牛乳	にんじん にら ほうれん草	もやし にんにく しいたけ こんにやく キャベツ 玉ねぎ グレープフルーツ	発芽玄米ご飯 砂糖 ワンタン	ごま油	652 892	22.5 30.8	15.1 21.3
20	木	わかめご飯 牛乳 お月見団子	スコッチエッグ キャベツの辛味和え さといも汁	卵 とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ご飯 パン粉 里いも お月見団子	油 ごま ごま油 ラー油	669 836	23.6 29.3	17.0 21.9
21	金	ココアパン 牛乳	エビとマカロニのクリーム煮 ココロサラダ⑫ パインスライス	エビ ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 枝豆 コーン パイナップル	パン マカロニ ジャがいも	油 ドレッシング	672 895	24.6 33.3	22.2 30.5
25	火	食パン チョコクリーム 牛乳	オムレツきのこソースかけ ごぼうサラダ ジャがいもとハムのスープ	卵 ハム	牛乳 しらす チーズ	にんじん パセリ	しめじ えのきたけ 玉ねぎ きゅうり ごぼう だいこん コーン	パン 砂糖 片栗粉 ジャがいも	油 ごま チョコクリーム ドレッシング	614 824	22.2 29.7	22.3 30.3
26	水	ご飯 牛乳	白身魚のごまみそ焼き 五目ひじき かき玉汁	たら みそ 卵 油揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	しょうが しらす しいたけ しめじ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま	609	27.5	15.0
27	木	ご飯 牛乳	とり肉の薬味ソースかけ 小松菜サラダ ごぼうときのこのみそ汁	とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ ごぼう しいたけ えのきたけ しめじ 玉ねぎ	ご飯 片栗粉 砂糖	油 ごま油	614 815	24.1 33.6	18.2 25.6
28	金	ナン 牛乳	キーマカレー ブロッコリーサラダ⑬ りんご	ぶた肉 おから 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく しょうが キャベツ こんにやく 玉ねぎ プルーン グリンピース りんご	ナン ジャがいも	油 バター ドレッシング	611 838	22.2 31.3	24.1 33.7

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 ③…パッケケチャップ

※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