

平成30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		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	月	チキンピラフ	しめじと青菜のソテー	ウインナー	牛乳	小松菜	しめじ コーン	ご飯 ゼリー	油	664	20.2	19.1
		牛乳	ABCスープ 手作りいちごゼリー	うずら卵 とり肉 ベーコン		にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ	マカロニ じゃがいも	バター	859	24.9	22.8
2	火	こめっこぱん	アンサンブルエッグ	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン	油	657	28.6	26.0
		牛乳	じゃこサラダ⑤ 秋の香りシチュー	卵	ちりめんじゃこ 生クリーム	ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも さとう	ドレッシング	812	34.8	31.2
3	水	ご飯	さんまのおかか煮	さんま みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく	ご飯	ごま	676	28.0	18.9
		牛乳	茎わかめのきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ぶた肉 かつお節 厚揚げ	茎わかめ	小松菜	玉ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	821	31.5	20.4
4	木	ご飯	マーボー豆腐	豆腐 たら	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ もやし	ご飯	ごま油	674	23.4	19.9
		牛乳	コーンしゅうまい(2・2・3) 野菜のナムル	ぶた肉 みそ とり肉		にら ほうれん草	コーン エリンギ きゅうり にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	ごま ラー油	873	29.0	24.0
5	金	ミルクパン	和風きのこスパゲティ	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ	パン	バター	685	29.0	23.8
		牛乳	肉団子(2・2・3) 花野菜サラダ⑤	とり肉	チーズ	小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー コーン	砂糖 スパゲティ	油 ドレッシング	850	35.5	26.9
9	火	はちみつパン	チキンのオープン焼き	ツナ えび	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり	パン	油	600	27.9	23.2
		牛乳	大根サラダ⑤ 根菜のスープ	とり肉 大豆 魚肉	チーズ	小松菜 ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ コーン	じゃがいも パン粉	ドレッシング	791	36.4	28.4
10	水	ご飯	しらす入り玉子焼き	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	枝豆 こんにやく	ご飯	油	632	25.1	16.6
		牛乳	五目ひじき なめこ汁	油揚げ みそ さつま揚げ 卵	ひじき しらす	ほうれん草 みつば	しいたけ なめこ だいこん	砂糖 じゃがいも		800	30.5	19.3
11	木	ご飯	八宝菜	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	はくさい 玉ねぎ	ご飯	油	637	22.8	14.6
		牛乳	中華コーンスープ 黄桃	えび ハム うずら卵 豆腐		さやえんどう ほうれん草	黄桃 たけのこ しいたけ にんにく しょうが コーン	片栗粉		796	27.5	16.6
12	金	きなこ揚げパン	クラムチャウダー	きなこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン 砂糖	油	660	23.1	20.7
		牛乳	わかめサラダ⑤ レモンソーダゼリー	あさり ベーコン	わかめ	パセリ ブロッコリー	キャベツ きゅうり	ゼリー じゃがいも	ドレッシング	780	27.8	24.2
15	月	ご飯	こぎつねご飯の具	とり肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう	ご飯 砂糖	油	680	23.9	20.7
		牛乳	大学芋(2・2・3) ほうれん草のみそ汁	油揚げ 豆腐	しらす	ほうれん草	枝豆 ねぎ だいこん しいたけ	さつまいも 片栗粉	ごま	800	28.1	23.1
16	火	パーカーハウス	ハンバーグバーベキューソースかけ	ベーコン 卵	牛乳	ほうれん草	しょうが にんにく	パン	油	619	26.3	27.6
		牛乳	チーズとアーモンドのサラダ⑤ 洋風かきたま汁	とり肉 ぶた肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり もやし	砂糖 片栗粉	ドレッシング アーモンド	780	32.7	34.5
17	水	ご飯	干しえび入りかき揚げ	油揚げ 豆腐	発酵乳	にんじん	切り干しだいこん ねぎ 玉ねぎ	ご飯	油	618	17.6	14.9
		天丼のたれ 発酵乳	切り干し大根の煮付け とん汁	ちくわ みそ ぶた肉	干しえび		こんにやく しいたけ にんにく ごぼう	砂糖 小麦粉 じゃがいも		801	22.0	19.2
18	木	麦ご飯	ツナカレー	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが コーン	麦ご飯	油	694	20.7	16.2
		牛乳	コーンサラダ⑤ オレンジ	ツナ		小松菜	玉ねぎ グリンピース ブルーベリー キャベツ きゅうり オレンジ	じゃがいも	ドレッシング	876	24.8	19.1
19	金	中野東小リクエストメニュー		とり肉のピザ焼き	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油	644	29.6	27.6
		ココアパン	シーザーサラダ⑤ コーンポタージュ	いんげん豆	生クリーム チーズ	パセリ	コーン きゅうり 玉ねぎ	クルトン	ドレッシング	801	36.0	32.8
22	月	ご飯	メバルのみそ粕漬け焼き	メバル みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	ご飯	油	621	28.7	14.4
		牛乳	肉じゃが 大根のみそ汁	ぶた肉 豆腐		ほうれん草	しらたき だいこん	じゃがいも 砂糖		781	34.3	16.3
23	火	食パン	ハムチーズピカタ	ツナ 卵 ハム	牛乳	小松菜	キャベツ コーン	パン	油	654	25.7	26.0
		チョコクリーム 牛乳	小松菜サラダ 豆とソーセージのトマトスープ	いんげん豆 ウインナー	チーズ	セロリ トマト にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく	砂糖 じゃがいも	オリーブ油 チョコクリーム	807	31.0	30.8
24	水	学校給食くまの献立		山芋とキャベツのコロッケ⑤	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ こんにやく	うどん さといも やまいも	油	680	21.9	19.7
		上州かみなりご飯	おつきりこみ りんご	ぶた肉 油揚げ とり肉		小松菜	ごぼう しいたけ りんご キャベツ 玉ねぎ	パン粉 じゃがいも ご飯 砂糖		835	26.6	23.1
25	木	ご飯	わかどりのごま照り焼き	厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ	ご飯 砂糖	油	647	26.3	18.2
		牛乳	お魚サラダ じゃがいもと小松菜のみそ汁	鶏肉 かつおぶし	わかめ ちりめんじゃこ 桜えび	小松菜	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも パン粉	ごま	792	29.4	20.1
26	金	調理員さんが子どもたちに食べてもらいたいメニュー		ポテトカップほうれん草グラタン	牛乳	ブロッコリー トマト	キャベツ コーン	パン	油	623	25.5	23.0
		ロールパン	カラフルサラダ⑤ ミネストローネ	ぶた肉 大豆	チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく だいこん	じゃがいも マカロニ	ドレッシング	780	31.1	20.1
29	月	ご飯	白身魚の薬味ソースかけ	たら	牛乳	いんげん	ねぎ しょうが	ご飯 砂糖	油	629	25.6	17.3
		牛乳	いんげんのごま和え 里いも汁	みそ 油揚げ	わかめ	にんじん	しめじ だいこん	片栗粉 さといも	ごま油 ごま	785	30.4	20.1
30	火	ラーメン	ひじき入りぎょうざ(2・2・3)	ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし キャベツ きゅうり	ラーメン	油	664	26.0	20.6
		牛乳	ごぼうサラダ みそラーメンの汁	なると みそ	ひじき	にら ほうれん草	ねぎ にんにく だいこん しょうが ごぼう コーン	砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	803	31.1	24.7
31	水	ご飯	焼き肉	ぶた肉	牛乳	にら	玉ねぎ なす しょうが	ご飯	ごま油	670	27.0	19.0
		牛乳	ブロッコリーの中華和え わかめスープ	みそ うずら卵	わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく えのき たけのこ しいたけ	砂糖 はるさめ	ごま	852	33.5	22.7

⑤…ボトルドレッシング ⑥…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。

※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。※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