



平成30年 11月分献立表



邑楽町立学校給食センター



日	曜	献立名	献立内容	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	たんぱく質	脂質
				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	Kcal	g	g
1	木	ご飯 牛乳	ウイナー入り厚焼き玉子 しらたきのチャプチェ えびボールスープ	卵 えび ウイナー ぶた肉 魚肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	しいたけ 玉ねぎ しらたき たけのこ 白菜 もやし しめじ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油	686 803	25.9 29.8	23.0 25.4
2	金	ミルクパン 牛乳	カレーマカロニ カラフルサラダ 黄桃	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ りんご グリーンピース キャベツ コーン きゅうり 黄桃	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	646 792	24.6 30.1	20.2 23.8
5	月	ご飯 ふりかけ 牛乳	さんまの紅葉煮 野菜のツナマヨ和え とん汁	さんま ツナ 豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ 大根 ねぎ ごぼう しいたけ にんにく	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま マヨネーズ	689 826	25.2 29.6	24.6 29.1
6	火	ココア揚げパン 牛乳	とり肉と白菜のクリーム煮 アーモンドサラダ① 青りんごゼリー	とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	白菜 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング アーモンド	661 816	24.8 30.4	24.9 30.3
7	水	ご飯 牛乳	しらすとわかめの玉子巻き 切り干し大根のスタミナ炒め 田舎汁	卵 みそ ぶた肉 厚揚げ	牛乳 しらす わかめ	にんじん にら さやいんげん	切り干し大根 ねぎ ごぼう こんにゃく 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	670 811	26.8 32.3	19.9 23.5
8	木	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 えびしゅうまい(2,2,3) ナムル	ぶた肉 豆腐 みそ えび たら	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが もやし ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 片栗粉	ごま ごま油 ドレッシング	691 863	25.4 31.6	21.4 26.4
9	金	はちみつパン 牛乳	スパゲッティナポリタン チーズサラダ① オレンジ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ マッシュルーム	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	647 807	23.6 29.2	20.6 24.0
12	月	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 五目ひじき もやしのみそ汁	さば 大豆 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ もやし しらたき	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	661 805	28.8 35.4	19.9 23.8
13	火	こめっこぱん 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 小松菜サラダ 邑楽町産野菜たっぷりポタージュ	ぶた肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム りんご キャベツ 白菜 きゅうり コーン しめじ	パン 砂糖 じゃがいも	油	638 825	28.9 36.6	25.7 31.9
14	水	わかめご飯 牛乳	黄金煮 キャベツの辛味和え みかん	厚揚げ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり みかん	ご飯 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま ごま油 ラー油	688 824	23.8 28.3	18.2 21.4
15	木	うどん 牛乳	笹かまぼこ磯辺揚げ お魚サラダ きのこうどんの汁	とり肉 油揚げ 魚肉 かつおぶし	牛乳 わかめ 青のり 昆布 桜えび ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	大根 しめじ しいたけ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 小麦粉 片栗粉	油 ごま	620 807	29.2 37.1	18.9 23.6
16	金	ロールパン 牛乳	とり肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 洋風かき玉汁	とり肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん にら	きゅうり コーン 玉ねぎ もやし キャベツ	パン ジャム じゃがいも 片栗粉	油 マヨネーズ	632 837	29.2 36.4	25.4 32.4
19	月	ご飯 牛乳	ししゃもフライ(1,2,2)① きんぴらごぼう わかめのみそ汁	さつま揚げ 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ もやし ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	682 793	24.2 27.0	19.9 21.3
20	火	パーカーハウス 発酵乳	ハンバーグデミグラスソース シーザーサラダ① コーンポタージュ	とり肉 ぶた肉 いんげん豆	発酵乳 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	パン 片栗粉 クルトン	油 ドレッシング	671 846	24.1 30.4	24.4 31.1
21	水	ご飯 牛乳 ヨーグルト	赤魚の西京焼き ひじきとツナの彩り和え けんちん汁	赤魚 みそ 豆腐 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり 白菜 ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	ご飯 砂糖 砂糖 里いも	油 ごま ごま油	646 797	28.3 33.4	16.2 18.4
22	木	発芽玄米ご飯 牛乳	エッグカレー 海藻サラダ グレープフルーツ	とり肉 うずらの卵	牛乳 チーズ わかめ くわかめ かえでり とさかゆり	にんじん	玉ねぎ にんにく コーン グリーンピース キャベツ きゅうり グレープフルーツ	発芽玄米ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	715 878	22.1 27.6	18.8 22.9
26	月	ご飯 牛乳	ホッケの一夜干し こんにゃくのピリ辛炒め 白菜と豆腐のとろみ汁	ホッケ 竹輪 ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく 白菜 しょうが ねぎ にんにく	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	634 800	28.7 34.5	18.9 21.9
27	火	チーズパン 牛乳	トマトオムレツ ほうれん草とコーンのソテー キャベツとミートボールのスープ	卵 とり肉 ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト ほうれん草	コーン 白菜 玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも パン粉	油 バター	621 807	27.2 34.5	25.4 31.9
28	水	ご飯 牛乳	そぼろご飯の具 キムチ和え 大根のみそ汁	ぶた肉 おから みそ 大豆 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	こんにゃく しょうが キャベツ もやし 大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま	674 822	27.9 33.9	21.3 25.6
29	木	ご飯 牛乳	すき焼き煮 れんこんサラダ りんご	ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	ねぎ 白菜 しらたき えのきたけ しいたけ ごぼう れんこん きゅうり りんご	ご飯 砂糖	油 ドレッシング	644 805	23.0 28.1	17.7 20.8
30	金	ココアパン 牛乳	ハムチーズサンド① 白菜と里いものサラダ① 根菜のスープ	ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	白菜 コーン ごぼう 大根 玉ねぎ	パン パン粉 じゃがいも 里いも 小麦粉	油 ドレッシング	626 800	21.7 27.1	24.8 31.1

①…ボトルドレッシング ②…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