



2021年度 6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 牛乳	ロングウインナー コロコロサラダ◎ コーンポタージュ	ウインナー いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	枝豆 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも	ドレッシング 油	654 819	23.6 28.6	29.7 36.6
2	水	ご飯 牛乳	白身魚の薬味ソースかけ 大豆の五目煮 キャベツとしめじのみそ汁	ホキ さつま揚げ 大豆 みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しょうが こんにやく しめじ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	649 775	29.2 34.5	18.5 20.9
3	木	ご飯 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き キャベツの辛味和え 根菜のごま汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 しいたけ ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ラー油 ごま ごま油	623 760	27.4 33.3	18.3 21.4
4	金	食パン チョコクリーム 牛乳	ポトフ シーザーサラダ◎ 小玉すいか	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン すいか	パン チョコクリーム じゃがいも クルトン	ドレッシング	642 795	21.3 25.2	26.5 32.3
7	月	ご飯 牛乳	ししゃもフライ(1. 2. 2)◎ 五目ひじき かぼちゃのみそ汁	ししゃも とり肉 油揚げ みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	枝豆 しらたき しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 パン 粉 小麦粉	油	673 837	24.7 31.0	21.7 26.5
8	火	ミルクパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 かみかみサラダ◎ 野菜のコンソメスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご マッシュルーム キャベツ 大根 きゅうり ごぼう コーン	パン じゃがいも	油 ドレッシング	613 818	27.2 34.6	25.6 31.8
9	水	わかめご飯 牛乳	かにかま入り玉子巻き こんにやくのおかか煮 みそけんちん汁	卵 かつおぶし 豆腐 ぶた肉 油揚げ みそ さつま揚げ 魚肉すりみ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにやく 大根 れんこん ごぼう ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖	油 ごま油	627 774	25.4 30.0	17.6 19.9
10	木	ご飯 味付き小魚 牛乳	ぶた肉とごぼうのシャキシャキ丼の具 ブロッコリー◎ えのきたけのスープ	ぶた肉	牛乳 わかめ かたくりわし	にんじん ブロッコリー 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しらたき えのきたけ しめじ ねぎ しょうが	ご飯 砂糖 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま マヨネーズ	615 775	24.8 31.2	18.4 20.0
11	金	黒コッペパン 牛乳	アスパラとミートボールのシチュー イタリアンサラダ◎ 河内晩柑	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス じゃがいも パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン 河内晩柑	パン じゃがいも	油 ドレッシング	619 832	22.5 28.8	24.5 30.2
14	月	ご飯 のりふりかけ 牛乳	いわしの梅煮 野菜のごま和え とん汁	いわし かつおぶし ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし にんにく 大根こんにやく ごぼう ねぎ しいたけ 梅肉	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 油	635 805	26.4 32.4	18.6 21.7
15	火	こめっこぱん 牛乳	野菜肉団子(1. 2. 3) しめじと青菜のソテー 根菜のスープ	とり肉 ベーコン 大豆 ウインナー	牛乳	小松菜 にんじん	もやし コーン 枝豆 ねぎ しめじ ごぼう 大根 しょうが キャベツ 玉ねぎ	ぱん じゃがいも	バター 油 ごま	652 818	27.5 33.8	30.4 35.3
16	水	ご飯 牛乳	油淋鶏(2) キムチ和え 玉子ともずくのスープ	とり肉 卵	牛乳 もずく	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねぎ たけのこ しょうが	ご飯 砂糖	油 ごま ごま油	600 782	22.9 29.1	18.9 23.6
17	木	ご飯 牛乳	ポークカレー 花野菜サラダ◎ オレンジ	ぶた肉 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご プルーン カリフラワー コーン オレンジ	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	660 820	22.1 26.5	17.5 19.8
18	金	背割りコッペパン 牛乳	スラッピージョー ごまポテト ハムとキャベツのスープ	大豆 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ しめじ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	653 779	26.0 31.1	27.4 32.6
21	月	ご飯 牛乳	なす入りみそだれ焼き肉 ブロッコリーの中華和え きのこ小松菜のスープ	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ なす しょうが にんにく しいたけ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	609 777	26.2 32.5	17.3 20.5
22	火	ココアパン 牛乳	スパゲッティボロネーゼ 海藻サラダ◎ パインスライス	ぶた肉 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ かえでのり くきわかめ	にんじん セロリ トマト	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり コーン パイナップル	パン スパゲッティ	バター オリーブ油 ドレッシング	665 878	24.6 30.7	22.2 27.2
23	水	ご飯 牛乳	あじフリッター(2. 2. 3) 肉じゃが煮 えのきとわかめのみそ汁	あじ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ あおのり	にんじん 小松菜	玉ねぎ しらたき 枝豆 大根 えのきたけ もやし	ご飯 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油	612 803	22.8 28.8	17.3 21.5
24	木	ご飯 牛乳	厚揚げとぶた肉のみそ炒め 焼き餃子(1. 2. 2) フォースープ	厚揚げ ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ たけのこ ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 米粉 片栗粉	油 ごま	624 776	21.7 26.0	17.6 19.6
25	金	パーカーハウス 牛乳	照焼ハンバーグ 枝豆サラダ◎ ABC スープ	とり肉 うずら卵 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	枝豆 コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング 油	639 791	27.9 31.8	23.5 29.6
28	月	ご飯 天井のたれ 牛乳	カミカミかき揚げ つば漬け和え かきたま汁	卵 いか	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ しいたけ ごぼう	ご飯 小麦粉 片栗粉	油	631 790	18.1 21.3	21.0 24.2
29	火	ナン 牛乳	キーマカレー コーンサラダ◎ 冷凍みかん	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ プルーン りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	ナン じゃがいも	油 バター ドレッシング	617 779	23.3 28.8	25.6 31.9
30	水	ご飯 発酵乳	さばの塩焼き しらたきのチャプチェ 夏野菜のみそ汁	さば 豆腐 ぶた肉 油揚げ みそ	発酵乳	ピーマン にんじん オクラ	しらたき しいたけ 玉ねぎ たけのこ 大根 なす ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油 油	601 773	29.2 35.6	17.3 21.5

歯と口の健康週間



◎…ポトルドレッシング ○…小中パックソース・幼ポトルソース ◎…ポトルマヨネーズ※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