

2022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				
8/30	火	ミルクパン 牛乳	チーズハンバーグデミグラスソース コーンサラダ◎ 夏野菜のミネストローネ	ベーコン 大豆 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン なす にんにく	パン マカロニ パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング オリーブ油	617 761	26.8 32.7	22.2 26.3
31	水	ご飯 牛乳	チキンカレー 花野菜サラダ◎ パインスライス	とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ プルーン カリフラワー パイナップル	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	691 856	21.2 25.3	19.9 22.7
9/1	木	かみなりご飯 牛乳	煮玉子 ツルツルサラダ◎ すいとん	卵 ぶた肉 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ しらたき コーン 大根 ねぎ こんにやく ごぼう しいたけ	ご飯 すいとん 砂糖	ドレッシング 油	649 784	23.5 27.1	17.0 18.2
2	金	パーカーハウス 牛乳	白身魚のフライ(パックタルソース) 三色ソテー コンソメスープ	ほき 卵 ウインナー ハム	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン 玉ねぎ えのきたけ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター	632 775	24.2 29.5	29.5 34.9
5	月	ご飯 のりふりかけ 牛乳	くわいとひじきの肉団子(1. 2. 2) ごま和え 厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ とり肉	牛乳 のり わかめ ひじき	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ くわい	ご飯 じゃがいも パン粉	ごま ごま油	615 772	23.2 28.7	15.5 18.6
6	火	アップルパン 牛乳	ほうれん草入りオムレツ カレージャーマン 野菜たっぷりトマトスープ	ベーコン とり肉 卵	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん セロリ トマト	玉ねぎ えのきたけ コーン にんにく	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	油 バター	635 783	26.5 32.2	22.9 27.0
7	水	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 キムチ和え ふわふわスープ	ぶた肉 卵 はんぺん かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	ご飯 ごま 砂糖 片栗粉	ごま油	631 768	26.9 32.8	19.0 22.3
8	木	ご飯 お月見ゼリー 牛乳	真鯛の甘酢あんかけ 五目ご飯の具 月見汁	真鯛 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう かぼちゃ	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ ほうれん草 こんにやく 枝豆 しいたけ 大根 ねぎ えのきたけ	ご飯 片栗粉 砂糖 ゼリー じゃがいも	油 ごま ごま油	714 873	29.9 35.7	18.2 21.5
9	金	はちみつパン 牛乳	にんじん入り焼売(2. 2. 3) 野菜たっぷり焼きビーフン 中華コーンスープ	ぶた肉 ハム 豆腐 たら	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし しいたけ ねぎ えのきたけ コーン	パン ビーフン 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	629 801	26.3 33.4	21.3 25.9
12	月	ご飯 天井たれ 牛乳	干しエビのかき揚げ つぼ漬け和え とん汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 干しエビ	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく こんにやく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 小麦粉	油	658 791	20.3 23.7	22.2 25.7
13	火	キャロットパン 牛乳	厚焼き玉子のウインナーロール巻き ごぼうサラダ ラビオリスープ	卵 ウインナー ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり 大根 コーン 玉ねぎ にんにく ごぼう	パン パン粉 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	647 769	24.1 27.4	26.7 30.1
14	水	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 いかと野菜のちぢみ 春雨サラダ◎	ぶた肉 豆腐 みそ いか	牛乳	にんじん にら いんげん	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	ご飯 小麦粉 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 ドレッシング	666 814	23.9 28.8	16.7 19.2
15	木	ご飯 牛乳	さばのいしる干し 大豆の五目煮 群雲汁	さば 大豆 とり肉 さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにやく しめじ 玉ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	油	683 831	31.1 37.7	25.1 29.6
16	金	こめっこぱん 牛乳	なすのポロネーゼ 海藻サラダ◎ ヨーグルトピーチ	大豆 ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト かえでのり 茎わかめ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン 黄桃	パン ペンネ 砂糖	油 ドレッシング	683 821	28.8 35.0	23.5 27.5
20	火	パンキンパン 牛乳	キャベツメンチかつ コールスローサラダ◎ じゃがいもとハムのスープ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン えのきたけ	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	639 779	21.8 26.3	28.9 32.0
21	水	わかめご飯 ぶどうゼリー 牛乳	しらす入り玉子焼き じゃがいもの南蛮煮 もやしと油揚げのみそ汁	卵 油揚げ ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ しらす	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 大根 もやし	ご飯 ゼリー 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	663 797	24.3 29.0	17.6 20.3
22	木	ご飯 牛乳	大豆入りドライカレー ブロッコリーサラダ◎ オレンジ	とり肉 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 玉ねぎ プルーン キャベツ オレンジ	ご飯 じゃがいも	油 バター ドレッシング	668 813	21.9 26.1	19.7 23.7
26	月	ご飯 牛乳	ピピンバ(肉みそ) ナムル ワンタンスープ	ぶた肉 大豆 とり肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 ワンタン	ごま ごま油	632 770	25.7 31.2	21.3 25.3
27	火	百年小麦饅頭 ◎ふくら蒸しケーキ 牛乳	ちくわの磯辺揚げ(1. 2. 2) サラダうどんの具(うどんの汁) 冷凍みかん	ちくわ ◎卵	牛乳 青のり わかめ 茎わかめ かえでのり	にんじん	きゅうり もやし キャベツ コーン みかん	うどん 小麦粉 片栗粉	ごま 油	625 854	26.2 31.9	14.7 20.9
28	水	ご飯 牛乳	ぶたキムチ炒め 棒餃子 チンゲンサイと玉子のスープ	ぶた肉 卵 とり肉	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	キムチ 玉ねぎ もやし しいたけ えのきたけ キャベツ ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 片栗粉 パン粉	ごま油 ごま	613 781	25.1 30.8	18.1 21.2
29	木	ご飯 牛乳	鮭のごまみそフライ ひじきと枝豆のサラダ◎ なめこ汁	豆腐 みそ 鮭	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	もやし 枝豆 キャベツ きゅうり なめこ 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま ドレッシング 油	617 777	24.6 29.3	15.5 17.7
30	金	ゆめロール 発酵乳	スペイン風オムレツ 小松菜サラダ とり肉とチンゲンサイのクリーム煮	とり肉 卵	発酵乳 チーズ 生クリーム	小松菜 にんじん チンゲンサイ ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油	631 768	26.1 30.8	28.3 33.4

◎…ポトルドレッシング ※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