



# 2022年 2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	はちみつパン	ポテトカップグラタン	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン	ごま	624	23.2	23.5
		牛乳	じゃこサラダ ウインナーと白菜のスープ		じゃこ チーズ	ほうれん草	玉ねぎ 白菜 しめじ コーン	じゃがいも 片栗粉 砂糖	ドレッシング 油	786	28.5	27.4
2	水	ご飯	ビビンバ(肉みそ)	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	ご飯	ごま	686	29.4	23.3
		ヨーグルト 牛乳	ナムル わかめスープ	大豆 豆腐 なると	わかめ ヨーグルト	ほうれん草	もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	砂糖	ごま油	825	35.2	27.9
3	木	ご飯	いわしのかば焼き	いわし 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 しらたき	ご飯	油	707	28.5	24.1
		福豆 牛乳	切り干し大根の煮付け とん汁	ちくわ ぶた肉 みそ 豆腐 大豆			しいたけ にんにく ねぎ ごぼう	片栗粉 砂糖	ごま	836	33.6	27.1
4	金	こめっこぱん	厚焼き玉子のウインナー巻き	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん	きゅうり コーン	パン	マヨネーズ	639	25.6	32.0
		牛乳	ポテトサラダ 野菜のカレースープ	卵 ウインナー とり肉 ぶた肉		ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	油	767	29.6	37.4
7	月	ご飯	ぶた肉のコチュジャン炒め	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	ご飯	油	630	26.9	17.7
		牛乳	ビーフンのサラダ 白菜とえのきたけのスープ	ツナ 卵	わかめ	ピーマン	キャベツ きゅうり えのきたけ 白菜 しいたけ ねぎ	砂糖 ビーフン 片栗粉	ごま ドレッシング	769	32.8	20.7
8	火	パックうどん	きつねうどんの汁	ぶた肉	牛乳	にんじん	ねぎ 大根 しいたけ	うどん	ドレッシング	629	27.7	20.3
		牛乳	じゃがバター茶巾 大根サラダ	油揚げ 卵			きゅうり コーン キャベツ グリンピース	砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	バター 油	765	33.6	23.5
9	水	ご飯	えびいかかき揚げ	油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり かぶ	ご飯	油	671	20.6	23.4
		天丼のたれ 牛乳	かぶ入りつぼ漬け みそけんちん汁	みそ 豆腐 いか えび			大根 ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ 玉ねぎ	さといも 小麦粉	ごま油	803	23.8	27.1
10	木	ご飯	ポークカレー	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	ご飯	油	666	20.5	19.7
		牛乳	コーンサラダ スイートスプリング	チーズ	チーズ	小松菜	ブルーベリー キャベツ きゅうり コーン スイートスプリング	じゃがいも ドレッシング		807	24.0	23.2
14	月	ご飯	ぶた丼の具	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しらたき	ご飯	油	645	25.8	17.2
		チョコプリン 牛乳	野菜のごま和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	みそ 豆腐		ほうれん草	白菜 もやし 大根	砂糖 じゃがいも プリン	ごま	775	30.7	19.9
15	火	パン	ツナオムレツ	かつおぶし	牛乳	ブロッコリー	にんにく	パン	油	634	29.2	27.6
		牛乳	ブロッコリーとチーズのおかか和え ポトフ	とり肉 卵 ウインナー ツナ	チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖		784	35.5	33.2
16	水	ご飯	わかどりのごま照り焼き	ぶた肉 ちくわ	牛乳	にんじん	こんにゃく ねぎ	ご飯	ごま油	686	29.7	19.6
		牛乳	こんにゃくのピリ辛炒め すいとん	油揚げ さつま揚げ とり肉		ほうれん草	しいたけ	砂糖 小麦粉 パン粉	ごま油 ごま油	807	33.8	21.6
17	木	ご飯	さばのいしる干し	さば	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	ご飯	マヨネーズ	675	22.8	22.8
		牛乳	ひじきマヨサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	チーズ ひじき		白菜 玉ねぎ しいたけ	砂糖 じゃがいも	ごま	841	28.0	29.5
18	金	ココアパン	スパゲッティナポリタン	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン	オリーブ油	683	24.9	21.3
		牛乳	花野菜サラダ ヨーグルトピーチ	ベーコン	ヨーグルト	ピーマン ブロッコリー	マッシュルーム コーン 黄桃	じゃがいも	ドレッシング	850	30.7	25.5
21	月	ご飯	中華混ぜご飯の具	焼きぶた	牛乳	にんじん	しいたけ 玉ねぎ たけのこ	ご飯	油	656	24.7	17.8
		牛乳	棒餃子 トッポギ入りチゲ汁	とり肉 みそ ぶた肉		にら	ねぎ 枝豆 しめじ 白菜 にんにく しょうが キャベツ	砂糖 トッポギ 小麦粉 パン粉	ごま油	800	29.7	20.8
22	火	チョコチップパン	とり肉の唐揚げ(2)	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	パン	油	704	27.5	32.4
		牛乳	シーザーサラダ コーンポタージュ	いんげん豆	生クリーム	パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	片栗粉 小麦粉 クルトン	ドレッシング	882	35.8	38.7
24	木	ご飯	豆腐ハンバーグきのこソース	とり肉 豆腐	発酵乳	ほうれん草	玉ねぎ しめじ えのきたけ	ご飯	油	624	23.4	12.4
		発酵乳	ほうれん草とツナのサラダ さつまいものみそ汁	みそ ツナ 油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉 さつまいも	マヨネーズ	772	28.5	16.2
25	金	ナン	キーマカレー	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	ナン	油	631	26.1	28.6
		牛乳	チーズサラダ はるか	大豆	ヨーグルト チーズ	トマト	玉ねぎ ブルーン キャベツ きゅうり はるか	じゃがいも	バター ドレッシング	803	32.6	35.7
28	月	ご飯	いかナゲット(2. 2. 3)	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しらたき	ご飯	油	626	22.3	18.1
		牛乳	肉じゃが煮 わかめともやしのみそ汁	豆腐 たら みそ いか	わかめ	小松菜	枝豆 もやし	じゃがいも 砂糖 小麦粉		763	26.6	21.1

部分献立

邑楽南中  
リクエストメニュー

※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



「邑楽町公式ツイッター」に学校給食の様子や食育の授業の様子などを配信します。ぜひ、ご覧ください！なお、QRコードは一度町のホームページを経由して、Twitterにアクセスできるようにしています。  
アカウント：@OraTownOfficial QRコード：



給食費の口座振替のお知らせ  
2月の振替日は、**2月15日(火)**です。よろしくお願いいたします。