




令和4年度 5月分献立表



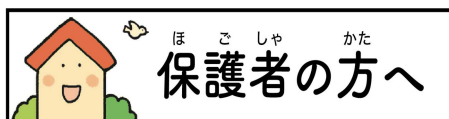
邑楽町立学校給食センター

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			
2	月	ご飯 柏餅 牛乳	中華混ぜご飯の具 にらまんじゅう(1. 2. 2) うずら卵入りわかめスープ	焼き豚 とり肉 ぶた肉 豆腐 うずら卵 小豆	牛乳 わかめ	にんじん にら	しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ 枝豆 もやし キャベツ	ご飯 砂糖 米粉	油 ごま油 ごま	671 803	25.4 30.6	18.6 21.9
6	金	背割りコッペパン 牛乳	ロングウインナー アスパラサラダ コーンチャウダー	ウインナー ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング 油	629 751	25.1 30.2	22.4 29.1
9	月	ご飯 牛乳	みそだれ焼き肉 キャベツの辛み和え かきたま汁	ぶた肉 みそ 卵	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま ラー油	612 783	25.5 31.5	18.8 22.2
10	火	アップルパン 牛乳	野菜コロケの チーズサラダ キャベツとミートボールのスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ グリンピース きゅうり 玉ねぎ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	660 787	23.1 27.2	24.8 28.3
11	水	麦ご飯 牛乳	チキンカレー イタリアンサラダ 河内晩柑	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	しょうが にんにく 玉ねぎ プルーン キャベツ コーン 河内晩柑	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	694 832	20.8 24.6	20.5 23.4
12	木	ご飯 のりふりかけ 牛乳	さんまのオレンジ煮 切干大根の煮付け みそけんちん汁	さんま とり肉 油揚げ ちくわ 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 しらたき しいたけ ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	655 791	23.9 28.2	20.4 23.9
13	金	背割りこめっこパン 牛乳	にら入り焼きそば コーン焼売(2. 2. 3) ブロッコリーの中華和え	ぶた肉 とり肉	牛乳 青のり	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが コーン	パン 片栗粉 中華麺 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	703 802	28.8 32.8	21.4 24.6
16	月	ご飯 牛乳	チンジャオロースー いかくんサラダ 春雨スープ	ぶた肉 いかのくんせい 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	たけのこ しいたけ しょうが にんにく 大根 きゅうり キャベツ ねぎ もやし	ご飯 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油 ごま	622 756	24.4 29.1	19.2 22.8
17	火	ミルクパン 牛乳	ペネポロネーゼ 海そうサラダ ピーチヨーグルト	大豆 ぶた肉	牛乳 わかめ かえでのり(きわかめ) ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン 黄桃	パン ペネ 砂糖	油 ドレッシング	677 817	27.7 33.4	24.2 28.1
18	水	ご飯 牛乳	黄金煮 ごまみそ和え 甘夏	厚揚げ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	こんにやく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 甘夏	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油 ごま	646 780	23.9 28.7	17.9 21.3
19	木	ご飯 牛乳	ぶた肉の南部焼き ツナと野菜のピリ辛和え わかめのみそ汁	ぶた肉 ツナ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 ラー油	639 776	31.0 38.1	19.7 23.6
20	金	丸パン チーズ 牛乳	フィッシュフライ コールスローサラダ 豆とソーセージのスープ	ホキ いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	パン じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ドレッシング オリーブ油	655 803	27.4 33.0	30.8 36.5
23	月	ご飯 牛乳	きんぴら肉 団子(1. 2. 2) しらたきのチャプチェ ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	ピーマン 黄パプリカ にんじん にら ほうれん草	しらたき 玉ねぎ ごぼう たけのこ にんにく キャベツ しいたけ	ご飯 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	649 790	24.4 29.1	20.0 23.6
24	火	はちみつパン 牛乳	タンダリーチキン シーザーサラダ ABC スープ	とり肉 ベーコン うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン クルトン マカロニ じゃがいも	ドレッシング 油	621 766	27.9 33.5	28.4 33.6
25	水	菜飯 牛乳	五目厚焼き玉子 ひじきとツナの彩りナムル とん汁	卵 ツナ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 大根葉	もやし キャベツ きゅうり にんにく 大根 ねぎ ごぼう れんこん こんにやく しいたけ たけのこ	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油 ドレッシング ラー油	629 773	24.2 29.0	18.5 21.5
26	木	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 新じゃがいもの煮付け にらたま汁	さば とり肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いんげん にら	こんにやく たけのこ 玉ねぎ しいたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	696 839	34.6 41.3	25.3 29.8
27	金	ゆめロール 牛乳	ブラウンシチュー じゃこサラダ 小玉すいか	ぶた肉 いんげん豆	牛乳 わかめ 生クリーム じゃこ	にんじん トマト	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ もやし すいか	パン じゃがいも	油 ごま ドレッシング	664 813	25.5 31.5	25.4 30.7
30	月	ご飯 発酵乳	メキシカンライスの具 いかリング(1. 2. 2) 野菜いっぱいコンソメスープ	いか ぶた肉 ウインナー ベーコン	発酵乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	ご飯 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油	623 782	23.6 23.0	14.0 17.2
31	火	キャロットパン 牛乳	八百屋スパゲッティ 花野菜サラダ フルーツジュレ	ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 黄桃 なし みかん きゅうり コーン	砂糖 パン スパゲッティ	オリーブ油 バター ドレッシング	693 869	26.7 32.7	21.8 26.1

※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



給食費の口座振替のお知らせ

口座振替日は、4月を除く毎月15日になります。
(15日が休日の場合は、翌営業日となります。)
5月の振替日は、**5月16日(月)**です。
よろしくお願ひします。

