



2022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	水	ご飯 牛乳	ほっけのゆずみそ焼き 大根としらたきのピリ辛炒め 新じゃがいものみそ汁	ほっけ 油揚げ ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 しらたき にんにく しょうが 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油	618 780	28.2 34.1	18.0 21.1
2	木	ご飯 ヨーグルト 牛乳	ビビンバ(肉みそ) ナムル チンゲンサイと玉子のスープ	ぶた肉 大豆 卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 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 片栗粉	ごま ごま油	699 842	29.6 35.6	24.5 29.3
3	金	ロールパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 ごまポテト シエルマカロニのスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ りんご マッシュルーム コーン	パン マカロニ じゃがいも	油 ごま	671 845	28.6 35.2	28.4 34.8
6	月	ご飯 天井のたれ 牛乳	カミカミかき揚げ つぼ漬け和え とん汁	ぶた肉 豆腐 みそ いか	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 大根 にんにく ねぎ 玉ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	683 814	21.7 25.3	22.1 25.4
7	火	アップルパン 牛乳	チキンのオープン焼き こんにやくサラダ⑤ ミネストローネ	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン こんにやく 玉ねぎ にんにく りんご	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	626 774	29.5 36.8	22.9 27.8
8	水	ご飯 牛乳	さばのいしる干し かみかみサラダ⑤ 厚揚げのみそ汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 大根 きゅうり ごぼう 玉ねぎ しめじ	ご飯 じゃがいも	ドレッシング	688 831	25.1 30.2	27.7 32.5
9	木	ご飯 牛乳	チンジャオロース 小籠包(1. 2. 2) 春雨スープ	ぶた肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉 ごま	油 ごま油 ごま	697 816	27.2 31.9	24.8 27.4
10	金	ナン 牛乳	キーマカレー コーンサラダ⑤ 河内晩柑	とり肉 大豆	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 キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑	ナン じゃがいも	油 バター ドレッシング	676 838	26.0 31.6	27.3 33.6
13	月	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 五目ひじき 鶏だんご汁	いわし 豆腐 とり肉 油揚げ さつま揚げ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	梅肉 枝豆 しらたき しいたけ 大根 ねぎ しょうが 玉ねぎ	ご飯 砂糖	油	633 766	26.1 31.5	20.5 24.2
14	火	ほうれん草パン 牛乳	かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ トマ玉スープ	ハム 卵 ぶた肉	牛乳	トマト かぼちゃ	きゅうり 大根 コーン 玉ねぎ えのきたけ ごぼう	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	647 763	23.1 27.1	27.9 31.5
15	水	ご飯 牛乳	ポークカレー レインボーサラダ⑤ 黄桃	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	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 紫キャベツ 黄桃	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	680 815	20.9 24.7	17.9 20.8
16	木	ご飯 牛乳	ピリ辛肉みそ丼の具 ビーフンのサラダ⑤ 水餃子のスープ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん にら	玉ねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ	ご飯 ビーフン 砂糖 小麦粉	油 ドレッシング	657 801	23.6 28.3	17.2 20.1
17	金	食パン チョコクリーム 牛乳	ポトフ コールスローサラダ⑤ オレンジ	とり肉 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 オレンジ	パン じゃがいも	チョコクリーム ドレッシング	621 757	23.7 28.3	20.5 23.4
20	月	上州かみなりご飯 牛乳	味付け玉子 ほうれん草の磯香和え みそけんちん汁	卵 豆腐 とり肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ えのきたけ 大根 ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油 油	650 794	25.2 29.5	21.0 24.0
21	火	バターロール 牛乳	シチリア風スパゲッティ シーザーサラダ⑤ ゼリー和え	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり コーン 黄桃 なし みかん	パン スパゲッティ クルトン	オリーブ油 ドレッシング	623 764	21.5 26.1	20.1 23.1
22	水	ご飯 牛乳	あじフリッター(1. 2. 2) じゃがいもの南蛮煮 なめこ汁	あじ 豆腐 ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	油	650 813	25.1 31.3	20.0 24.9
23	木	ご飯 牛乳	プルコギ ポーク焼売(2. 2. 3) ふわふわスープ	ぶた肉 卵 かまぼこ はんぺん	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	玉ねぎ もやし にんにく しょうが	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	671 834	28.4 35.1	20.4 24.7
24	金	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグパベキューソース ブロッコリーサラダ⑤ コーンポタージュ	とり肉 ぶた肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ コーン	パン 砂糖 片栗粉	油 ドレッシング	690 867	26.5 32.9	30.8 38.0
27	月	ご飯 牛乳	みそかつ きゅうりの塩麹漬け もずくスープ	ぶた肉 みそ 卵	牛乳 もずく	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ ねぎ たけのこ コーン	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 片栗粉	油 ごま ごま油	678 789	28.5 31.7	21.0 22.5
28	火	はちみつパン ぐんまの梅ゼリー 牛乳	アンサンブルエッグ 枝豆サラダ⑤ ウインナーとキャベツのスープ	卵 とり肉 ウインナー	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ しめじ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ゼリー	油 ドレッシング	663 815	24.2 30.0	26.4 32.2
29	水	ご飯 発酵乳	そぼろご飯の具 いかナゲット(1. 2. 2) 夏野菜けんちん汁	ぶた肉 たちうお 大豆 豆腐 油揚げ みそ いか	発酵乳	にんじん オクラ	玉ねぎ 枝豆 しょうが なす ごぼう こんにやく	ご飯 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ごま 油 ごま油	694 866	27.3 33.7	21.2 27.4
30	木	ご飯 牛乳	厚揚げとぶた肉のみそ炒め 春巻き(1. 2. 2) フォースープ	厚揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ しめじ ねぎ しょうが	ご飯 小麦粉 砂糖 フォー 春雨 片栗粉	油	617 758	19.9 23.6	19.4 21.1

歯と口の健康週間

にゅうばいこんだて
入梅献立

⑤…ボトルドレッシング ※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