



2022年 10月分献立表



邑楽町立学校給食センター



日	曜	献立名	献立内容	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			
3	月	ご飯 牛乳	回鍋肉 にらまんじゅう(1. 2. 2) 春雨スープ	ぶた肉 みそ 豆腐 卵 とり肉	牛乳	ピーマン なら にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 春雨 片栗粉	ごま油 ごま	614 747	22.2 26.6	18.8 22.2
4	火	バターロール 牛乳	なすとひき肉のトマトスパゲッティ ブロッコリー② ゼリー和え	ぶた肉 大豆	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん	にんにく なす 玉ねぎ みかん パイナップル 黄桃	パン スパゲッティ ゼリー	オリーブ油 マヨネーズ	648 793	24.8 30.0	22.5 26.3
5	水	ご飯 牛乳	あじフライ 大根としらたきのピリ辛炒め 秋の香りみそ汁	あじ みそ とり肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	大根 しらたき にんにく しょうが しめじ ねぎ こんにゃく	ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 さつまいも	油 ごま油	698 844	26.1 30.9	20.1 23.6
6	木	ご飯 ヨーグルト 牛乳	ぶた丼の具 じゃこサラダ えのきとわかめのみそ汁	ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト じゃこ わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しらたき キャベツ きゅうり もやし 大根 えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	623 780	24.8 30.0	15.2 17.6
7	金	丸パン横切り 牛乳	照り焼きチキン チーズサラダ ABCスープ	とり肉 ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ	ドレッシング	609 754	29.0 36.1	26.2 32.8
11	火	パンブキンパン 牛乳	ポテトカップグラタン 花野菜サラダ トマ玉スープ	いんげん豆 ハム 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー トマト にら ほうれん草	コーン 玉ねぎ にんにく きゅうり えのきたけ	パン 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	ドレッシング 油	639 752	24.9 29.2	22.2 25.2
12	水	ご飯 牛乳	ぐんまの和風カレー 茎わかめのサラダ オレンジ	とり肉 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ご飯 さつまいも	油 ドレッシング	671 814	19.5 23.1	19.5 23.3
13	木	ご飯 牛乳	白身魚の薬味ソースかけ 五目ひじき 厚揚げのみそ汁	ホキ さつま揚げ とり肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ねぎ しょうが 枝豆 しらたき しいたけ 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	650 770	28.3 33.4	19.6 21.8
14	金	背割りコッペパン 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 魚肉すり身 豆腐	牛乳 あおのり	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	パン パン粉 中華麺 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	619 777	25.5 31.4	18.9 22.6
17	月	ご飯 牛乳	秋の香りご飯の具 野菜肉団子(1. 2. 2) 白菜と油揚げのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう しめじ しいたけ 白菜 玉ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ ねぎ 枝豆	ご飯 さつまいも 砂糖	油 ごま	630 749	23.8 27.7	17.5 19.5
18	火	アップルパン 牛乳	とり肉の唐揚げ(2) シーザーサラダ ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにくしょうが キャベツ きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ しいたけ	パン クルトン 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング	642 768	26.8 31.9	28.0 31.8
19	水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 キャベツのおかか和え けんちん汁	さば みそ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 さといも	ごま油 油	620 766	24.9 30.6	18.6 22.3
20	木	ご飯 牛乳	黄金煮 ブロッコリーサラダ ふわふわスープ	厚揚げ ぶた肉 卵 はんぺん かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油 ドレッシング	607 764	22.1 27.1	16.7 18.8
21	金	中華麺 牛乳	みそラーメンの汁 小籠包(1. 2. 2) ポテトサラダ	ぶた肉 なると とり肉	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン 玉ねぎ	中華麺 パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま 油 マヨネーズ	674 769	25.6 28.9	27.3 30.6
24	月	上州かみなりご飯 牛乳	しらす入り玉子焼き おつきりこみ りんご	卵 とり肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳 しらす	にんじん 小松菜	大根 ねぎ しいたけ ごぼう りんご こんにゃく	ご飯 砂糖 おつきりこみ さといも	油	642 796	23.9 28.6	17.4 20.1
25	火	はちみつパン 牛乳	ぐんまのねぎこんコロケ ツルツルサラダ 野菜のポタージュ	ツナ ベーコン ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	ねぎ キャベツ しらたき コーン 玉ねぎ しめじ 白菜	パン じゃがいも パン粉 小麦粉	ドレッシング	623 769	23.4 27.9	19.1 22.5
26	水	ご飯 発酵乳	三色そばろ 大学芋(1. 2. 2) えのきたけのスープ	とり肉 卵	発酵乳 わかめ	にんじん	しょうが 枝豆 えのきたけ しめじ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま	661 785	23.9 28.8	13.8 16.6
27	木	菜飯 牛乳	いかの照り焼き 野菜のごま和え とん汁	いか 豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし にんにく 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 油	615 758	28.4 34.6	15.8 18.2
31	月	ご飯 牛乳	ハムサラダかつ 干し大根のナムル 白菜の坦々スープ	ハム みそ いかのくんせい ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	切り干し大根 しらたき きゅうり 白菜 もやし しいたけ にんにく キャベツ	ご飯 じゃがいも 春雨 パン粉 小麦粉	ごま マヨネーズ ラー油 ごま油	642 788	21.4 25.5	19.1 22.5

中野小
リクエスト献立

郷土料理献立

学校給食
くんまの白献立

邑楽町野菜「白菜&キャベツ」献立

◎…マヨネーズポトル

※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

10月の振替日は、10月17日(月)です。よろしく申し上げます。