



2022年 11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	ミルクパン 牛乳	スパゲッティナポリタン さつまいものフレンチサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	スパゲッティ パン さつまいも	ドレッシング オリーブ油	616 776	22.0 27.3	18.7 22.8
2	水	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 にんじん入り焼売(2・2・3) 杏仁豆腐	豆腐 たら ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが みかん パイナップル 黄桃	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油	693 866	22.1 26.9	17.8 21.3
4	金	食パン チョコクリーム 牛乳	チキンナゲット(2・2・3) コーンサラダ もち麦入り野菜スープ	とり肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも もち麦	チョコクリーム ドレッシング 油	628 790	26.0 32.5	23.9 30.0
7	月	ご飯 牛乳	五目ま煮丼の具 肉団子(1・2・2) コーン入り中華スープ	ぶた肉 いか ハム 豆腐 うずら卵 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが コーン	ご飯 片栗粉	油	660 773	26.6 30.7	20.7 22.8
8	火	パン 牛乳	えびかつ れんこんサラダ 豆とソーセージのトマトスープ	えび ツナ いんげん豆 とり肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	れんこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく	パン パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま オリーブ油 マヨネーズ	627 772	27.2 32.6	26.9 32.4
9	水	ご飯 牛乳	チキンカレー 海そうサラダ パインスライス	とり肉	牛乳 チーズ わかめ 茎わかめ かえでのり	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ プルーン キャベツ きゅうり コーン パイナップル	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	680 845	19.5 23.1	20.4 23.2
10	木	ご飯 のりふりかけ 牛乳	きんぴら入り厚焼き玉子 筑前煮 白菜ともやしのみそ汁	卵 とり肉 厚揚げ かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん さやえんどう	ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ 白菜 ねぎ もやし しいたけ	ご飯 さといも 砂糖	油 ごま	632 763	25.8 30.8	18.1 21.1
11	金	丸パン横切り 牛乳	ハンバーグバーベキューソース 花野菜サラダ さつまいも入りミネストローネ	とり肉 大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ にんにく カリフラワー コーン れんこん にんにく	パン さつまいも マカロニ	油 ドレッシング	648 806	29.7 36.6	24.8 30.3
14	月	ご飯 牛乳	みそだれ焼き肉 キムチ和え わかめスープ	ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	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 白菜 しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま 油	640 794	25.1 30.2	20.5 24.4
15	火	アップルパン 牛乳	オムレツミートソースかけ チーズサラダ 根菜のスープ	卵 ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 りんご	パン さといも	油 ドレッシング	639 786	26.3 31.6	22.7 26.9
16	水	ご飯 牛乳	鮭キャベツメンチかつ 五目金平 白菜と油揚げのみそ汁	鮭 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう れんこん こんにゃく 大根 白菜 しいたけ 玉ねぎ	ご飯 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	659 798	23.5 28.4	21.2 24.5
17	木	ご飯 牛乳	とり肉のみそ漬け焼き じゃこサラダ かきたま汁	とり肉 みそ 卵	牛乳 じゃこ わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ドレッシング	652 785	27.5 32.4	24.3 28.3
18	金	百年小麦饅頭 牛乳	けんちんうどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(1. 2. 2) 野菜のごま和え	ぶた肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ もやし	うどん さといも 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 油 ごま	657 789	28.8 35.7	20.4 23.5
21	月	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 切り干し大根の煮付け 上州とん汁	さば とり肉 油揚げ ちくわ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	切干大根 しらたき しいたけ にんにく 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	676 812	32.3 38.1	23.3 27.1
22	火	背割りコッペパン 牛乳	ロングウインナー イタリアンサラダ 白菜のクリームシチュー	ウインナー とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パプリカ	キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ	パン じゃがいも	ドレッシング 油	690 778	27.7 30.9	29.2 34.5
24	木	ご飯 牛乳	キムたくご飯の具 ビーフンサラダ 水餃子のスープ	ぶた肉 ツナ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 白菜 大根 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし しいたけ	ご飯 砂糖 小麦粉 ビーフン	ごま 油 ごま油 ドレッシング	628 768	24.0 29.1	16.6 19.1
25	金	中華麺 発酵乳	ちゃんぽん麺の汁 いかくんサラダ ココア揚げパン(ミニ)	ぶた肉 なた えび さつま揚げ いかのくんせい	発酵乳	にんじん	白菜 もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが 大根 キャベツ きゅうり	パン 中華麺 砂糖	ココア 油	622 784	29.1 36.4	13.0 17.2
28	月	ご飯 牛乳	すきやき煮 ブロッコリーのツナマヨ和え みかん	ぶた肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき しいたけ みかん	ご飯 砂糖	油 ごま マヨネーズ	687 843	27.8 33.8	23.1 27.7
29	火	はちみつパン 牛乳	チキンのオープン焼き コールスローサラダ 玉子入りコンソメスープ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ	パン パン粉	ドレッシング 油	616 771	28.2 35.4	26.4 32.6
30	水	ご飯 牛乳	ピリ辛肉みそ丼の具 白菜と里いものサラダ◎ 中華コーンスープ	ぶた肉 みそ ハム 豆腐	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ しょうが 白菜 コーン	ご飯 春雨 砂糖 片栗粉 さといも	油 ごま ドレッシング	663 814	25.0 30.2	19.3 22.9

いい歯の日
献立

残量調査(長柄小・邑楽中学校)

高島小
リクエスト献立

ぐんますきやきの日
献立

◎…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。

※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
11月の振替日は、11月15日(火)です。よろしくお願ひします。

