



# 2023年 1月 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				
11	水	ご飯 牛乳	ハヤシライス(ルウ) 花野菜サラダ スイーツスプリング	ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにくしょうが 玉ねぎ カリフラワー コーン スイーツスプリング	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	674 809	20.7 24.4	20.1 23.4
12	木	ご飯 牛乳	ぶた丼の具 つぼ漬け和え 白菜と油揚げのみそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しらたき キャベツ きゅうり もやし 大根 白菜 しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	614 762	24.7 31.2	19.9 24.7
13	金	丸パン横切り スライスチーズ 牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ さつまいものフレンチサラダ コンソメスープ	とり肉 ぶた肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにくしょうが キャベツ きゅうり 白菜 コーン	パン 砂糖 片栗粉 さつまいも	ドレッシング 油	630 768	28.7 34.2	26.6 31.2
16	月	ご飯 牛乳	プルコギ キムチ和え 春雨スープ	ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ 白菜	ご飯 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 ごま	613 762	24.6 31.0	18.8 23.6
17	火	アップルパン 牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニツナサラダ とり肉とかぶのトマトスープ	卵 とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	ほうれん草 トマト にんじん かぶの葉	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン かぶ 大根 にんにく	パン じゃがいも 片栗粉 マカロニ	マヨネーズ オリーブ油	627 765	24.4 29.0	23.2 27.5
18	水	ご飯 牛乳	ポークカレー 海そうサラダ はるか	ぶた肉	牛乳 茎わかめ かえでのり わかめ チーズ	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 はるか	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	659 797	19.8 23.5	20.9 24.8
19	木	ご飯 牛乳	さばの照り焼き こんにゃくのピリ辛炒め せんべい汁	さば ぶた肉 ちくわ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	こんにゃく 白菜 大根 えのきたけ ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 せんべい	ごま油 ごま	634 783	27.3 34.1	19.0 23.0
20	金	百年小麦饅頭 牛乳	五目うどんの汁 里いもの揚げがらめ ほうれん草のごま和え	とり肉 さつま揚げ なると	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ しいたけ 白菜 もやし	うどん 砂糖 里いも 片栗粉	ごま油 油 ごま	649 809	27.1 33.3	18.2 21.3
23	月	ご飯 牛乳	鮭の塩焼き かぶと白菜の即席漬け みそけんちん汁	鮭 豆腐 とり肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	かぶの葉 にんじん	白菜 きゅうり かぶ 大根 ごぼうこんにゃく ねぎ しいたけ	ご飯 里いも	ごま油 油	606 768	29.6 36.7	20.1 24.1
24	火	黒コッペパン 牛乳	ぐんまのねぎこんろっく キャベツと大根のイタリアンサラダ 白菜のクリームシチュー	ぶた肉 とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	しらたき キャベツ 玉ねぎ ねぎ 大根 コーン 白菜	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	ドレッシング 油	616 774	23.1 28.4	23.0 27.6
25	水	上州かみなりご飯 牛乳	しらす入り玉子焼き ツナサラダ おつきりこみ	とり肉 油揚げ 卵 ぶた肉 ツナ	牛乳 しらす	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり コーン 大根 ねぎ	ご飯 里いも 砂糖 おつきりこみ	油 ドレッシング	645 797	25.0 29.8	17.9 20.7
26	木	ご飯 ヨーグルト 牛乳	ビビンバ(肉みそ) ナムル わかめスープ	ぶた肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	667 799	28.7 34.4	22.5 26.8
27	金	食パン チョコクリーム 牛乳	とり肉の唐揚げ(2) ブロッコリー ABC スープ	とり肉 ベーコン うずら卵	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜	パン 片栗粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも チョコクリーム	油 マヨネーズ	691 854	28.6 36.2	31.5 38.1
30	月	ご飯 牛乳	親子煮 ひじきマヨサラダ なめこ汁	とり肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん みつば ほうれん草	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり なめこ 大根	ご飯 砂糖	ごま マヨネーズ	644 768	27.7 32.2	22.1 25.6
31	火	ミルクパン 発酵乳	ペンネボロネーゼ コーンサラダ みはや	大豆 ぶた肉	発酵乳	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 みはや	パン ペンネ 砂糖	油 ドレッシング	648 803	25.6 31.4	25.0 30.3

※◎ マヨネーズボトル

※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。

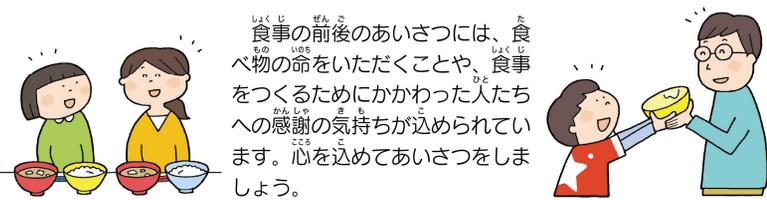
上段：小学校  
下段：中学校



## 感謝して食べよう

食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々に感謝して食べましょう！！

### 感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

### 地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

### 保護者の方へ

#### 給食費の口座振替のお知らせ

1月の振替日は、1月16日(月)です。よろしくお願いします。

