



# 令和5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	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	月	ご飯 柏餅 牛乳	ちくわのお茶揚げ(1. 2. 2) 青菜とじゃこの磯和え みそけんちん汁	ちくわ	牛乳	ほうれん草	キャベツ	ご飯	油	709	26.4	19.0
				豆腐 みそ	じゃこ	にんじん	もやし 大根	上新粉 小麦粉	ごま	891	33.4	26.2
2	火	ミルクパン 牛乳	にら焼きそば ブロッコリーの中華和え 野菜焼売(2. 2. 3)	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油	635	25.8	21.0
				とり肉	あおのり	ほうれん草	もやし	パン粉	ごま	806	31.8	25.7
8	月	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 キムチ和え わかめ入り玉子スープ	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ご飯	ごま油	608	26.2	19.6
				なると	わかめ	ほうれん草	ねぎ にんにく	砂糖	ごま	769	31.8	23.1
9	火	背割りコッパン 牛乳	チリコンカン グリーンサラダ クラムチャウダー	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン	オリーブ油	630	30.2	25.4
				大豆 あさり	チーズ	ブロッコリー	キャベツ	砂糖 小麦粉	ドレッシング	779	37.3	30.5
10	水	ご飯 牛乳	ピリ辛肉みそ丼の具 棒餃子 春雨スープ	ぶた肉	牛乳	ピーマン	玉ねぎ	ご飯	油	634	25.4	18.3
				みそ とり肉		にんじん	キャベツ	砂糖 小麦粉	ごま	779	31.5	21.9
11	木	ご飯 牛乳	さばのいしる干し 切干大根の煮付け 新じゃがのみそ汁	さば とり肉	牛乳	にんじん	切干大根	ご飯	油	680	26.3	25.6
				厚揚げ 油揚げ		小松菜	ねぎ	じゃがいも	砂糖	832	31.8	31.0
12	金	キャロットパン 牛乳	ペネポロネーゼ アスパラサラダ 河内晩柑	大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン	油	654	27.0	24.0
				ぶた肉		ピーマン	キャベツ	パンネ	ドレッシング	803	32.8	28.7
15	月	ご飯 牛乳	ねぎ塩ぶた丼の具 いんげんのツナマヨ和え かきたま汁	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ご飯	ごま	633	25.8	21.7
				ツナ		いんげん	キャベツ	砂糖	ごま油	771	31.3	26.1
16	火	はちみつパン 牛乳	豆腐ハンバーグ野菜ソースかけ いかくんサラダ ラビオリスープ	豆腐 ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン	油	618	28.5	20.2
				ベーコン とり肉		ピーマン	キャベツ	砂糖	小麦粉	775	35.0	24.5
17	水	ご飯 牛乳	ししゃもフライ(1. 2. 2) 五目ひじき とん汁	ししゃも	牛乳	にんじん	しらたき	ご飯	油	672	26.7	22.8
				豆腐 みそ とり肉	ひじき	さやえんどう	キャベツ	小麦粉 砂糖	じゃがいも	834	33.4	28.0
18	木	ご飯 牛乳	ポークカレー ビーンズサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく	ご飯	油	688	21.8	21.1
				大豆	チーズ	ブロッコリー	しょうが	じゃがいも	ドレッシング	835	25.7	25.0
19	金	食パン いちごジャム 牛乳	肉団子(2. 2. 3) チーズサラダ シエルマカロニのスープ	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油	634	24.9	22.5
				ぶた肉	チーズ	小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	ドレッシング	798	30.7	27.8
22	月	ご飯 ヨーグルト 牛乳	ビビンバ(肉みそ) ナムル もずくスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく	ご飯	ごま	645	26.4	20.8
				大豆	もずく	ほうれん草	キャベツ	砂糖 小麦粉	ごま油	771	31.2	24.4
23	火	バターロール 牛乳	八百屋スパゲッティ チキンナゲット(2. 2. 3) コールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	オリーブ油	648	26.5	30.2
				ベーコン		ピーマン	しめじ	スパゲッティ	バター 油	805	32.6	37.3
24	水	ご飯 発酵乳	ハッシュドポーク フレンチサラダ 甘夏	ぶた肉	発酵乳	にんじん	玉ねぎ	ご飯	油	640	18.4	20.1
					牛乳		しょうが	じゃがいも	ドレッシング	797	22.3	26.2
25	木	ご飯 牛乳	さけごまみそフライ 新じゃがのそぼろ煮 わかめと油揚げのみそ汁	さけ みそ	牛乳	にんじん	しょうが	ご飯	ごま	651	28.9	16.3
				ぶた肉	わかめ	ほうれん草	枝豆	パン粉	油	783	34.6	19.0
26	金	パーカーハウス 牛乳	タンドリーチキン シーザーサラダ 野菜スープ	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく	パン	ドレッシング	620	32.3	25.4
				ウインナー	ヨーグルト	ほうれん草	キャベツ	クルトン	油	769	40.2	30.8
29	月	ご飯 牛乳	しらす入り玉子焼き 厚揚げと野菜のみそ炒め えのきたけのスープ	卵 厚揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ご飯	油	600	26.5	19.2
				ぶた肉	しらす		キャベツ	砂糖	片栗粉	761	32.3	22.6
30	火	パンプキンパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 コンソメスープ 小玉すいか	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン	油	629	27.2	22.8
				ベーコン		ほうれん草	りんご	じゃがいも		764	32.9	27.4
31	水	ご飯 牛乳	キムたくご飯の具 ちぢみ 五目ワタンスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく	ご飯	ごま	645	22.8	19.8
				とり肉		にら	キャベツ	砂糖 米粉	ごま油	789	27.3	23.5

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

上段：小学校

※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。

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15日(月)**です。よろしくお願いいたします。

