



2023年度 6月分献立表



邑楽町立学校給食センター



歯と口の健康週間



入梅献立

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	木	ご飯 牛乳	あじのスタミナ焼き 肉じゃが煮 にら玉のみそ汁	あじ ぶた肉 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ しらたき 枝豆 えのきたけ にんにく	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	602 759	29.9 36.2	15.1 17.3
2	金	背割りコッパン 牛乳	粗挽きロングウインナー カラフルサラダ コーンポタージュ	ウインナー いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パセリ にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン	ドレッシング 油	689 774	25.5 28.2	29.1 34.3
5	月	ご飯 牛乳	中華風そぼろ 辛みごま和え 中華スープ	ぶた肉 卵 ハム 豆腐	牛乳 じゃこ	小松菜 にんじん にら	しょうが 枝豆 キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ コーン	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 ラー油	659 807	29.2 35.7	22.5 27.0
6	火	はちみつパン 牛乳	なすとトマトのグラタン ジャーマンポテト オニオンスープ	ベーコン ウインナー おから	牛乳	トマト ほうれん草 パセリ にんじん	なす 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも マカロニ	油 バター	679 864	22.3 27.4	24.9 31.1
7	水	ご飯 牛乳	ごぼう入りドライカレー 海そうサラダ 河内晩柑	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ 茎わかめ わかめ かえでのり	にんじん ピーマン ブロッコリー	ごぼう にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン 河内晩柑	ご飯 油 ドレッシング		634 769	24.3 29.2	21.1 24.8
8	木	ご飯 天井のたれ 牛乳	カミカミかき揚げ 塩もみ野菜 とん汁	ぶた肉 豆腐 みそ さきいか	牛乳 昆布	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく こんにやく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 小麦粉	ごま油 油	677 805	21.4 24.9	22.9 26.5
9	金	こめっこぱん 牛乳	アンサンブルエッグ かみかみサラダ ミネストローネ	卵 ウインナー 大豆 いかのくんせい ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ にんにく	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油	613 760	29.1 35.7	27.1 32.6
12	月	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 黄金煮 えのきとわかめのみそ汁	いわし 厚揚げ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	こんにやく 玉ねぎ 大根 えのきたけ もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	607 765	24.6 30.3	17.0 19.8
13	火	黒コッパン 牛乳	とり肉とマカロニのクリーム煮 花野菜サラダ 甘夏	とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー コーン 甘夏	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油	613 760	23.9 28.9	19.5 22.9
14	水	ご飯 牛乳	上州メンチかつ 磯香和え みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし えのきたけ 大根 しいたけ 玉ねぎ ごぼうこんにやく ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	ごま ごま油 油	623 751	25.8 32.0	19.2 21.4
15	木	ご飯 牛乳	チキンカレー レインボーサラダ 黄桃	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	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 黄桃	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	668 788	20.2 23.6	19.5 22.2
16	金	食パン チョコクリーム 牛乳	野菜いろいろ肉団子(1. 2. 2) シーザーサラダ ABC スープ	とり肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 枝豆 しょうが 玉ねぎ ねぎ	パン じゃがいも クルトン 砂糖 マカロニ チョコクリーム	ドレッシング 油 ごま チョコクリーム	615 764	23.6 28.2	21.6 25.9
19	月	ご飯 牛乳	ぶた肉のコチュジャン炒め ビーフンのサラダ ふわふわスープ	ぶた肉 ツナ かまぼこ 卵 はんぺん	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま 油 ドレッシング	654 799	27.8 33.9	20.4 24.0
20	火	ミルクパン 牛乳	シチリア風スパゲッティ コールスローサラダ オレンジ	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 オレンジ	パン スパゲッティ	油 オリーブ油 ドレッシング	617 769	22.8 28.2	20.4 23.6
21	水	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 五目きんぴら なめこ汁	さば 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼうこんにやく なめこ 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	655 798	31.1 38.0	22.4 26.8
22	木	ご飯 牛乳	チンジャオロースー 餃子スープ 杏仁豆腐	ぶた肉 とり肉	牛乳	ピーマン にんじん にら	たけのこ しいたけ しょうが にんにく 黄桃 パインアップル ねぎ キャベツ もやし みかん	ご飯 杏仁豆腐 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	674 822	22.9 27.3	17.7 20.8
23	金	パーカーハウス 牛乳	ハンバーグパーベキューソースかけ チーズサラダ 野菜たっぷりトマトスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん セロリ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しょうが コーン えのきたけ	パン マカロニ 砂糖	油 ドレッシング オリーブ油	610 768	26.2 32.4	25.9 32.1
26	月	ご飯 牛乳	タコライスの具 イタリアンサラダ もち麦入りコンソメスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	ご飯 砂糖 もち麦 じゃがいも	オリーブ油 油 ドレッシング	626 759	24.5 29.7	20.4 24.5
27	火	ロールパン 発酵乳	かぼちゃコロッケ 小松菜とベーコンのソテー トマトとレタスのスープ	ベーコン ウインナー 卵 ぶた肉	発酵乳 チーズ	かぼちゃ 小松菜 トマト にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ レタス にんにく	パン 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	油 バター オリーブ油	640 758	22.6 26.8	29.1 33.2
28	水	ご飯 牛乳	みそだれ焼肉 ひじきとツナのナムル チンゲンサイの中華スープ	ぶた肉 みそ なると ツナ 豆腐	牛乳 ひじき	にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ なす しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま ドレッシング	617 753	25.4 31.0	20.2 24.3
29	木	酢飯 牛乳	つくね(1. 2. 2) 五目ご飯の具 厚揚げのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 しいたけ キャベツ 玉ねぎ	ご飯 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	655 795	24.7 29.5	18.3 21.0
30	金	横割りパン 牛乳	サーモンフライ 枝豆サラダ 野菜のカレースープ	さけ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	枝豆 コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン 小麦粉 片栗粉 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	627 764	25.4 31.0	25.5 29.5

※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