



# 2023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			
2	月	ご飯 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ブロッコリーとチーズのおかかかえ かきたま汁	ぶた肉 かつおぶし 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	油 ごま油	609 777	27.7 34.3	19.2 22.6
3	火	背割りコッペパン 牛乳	チリコンカン いかくんサラダ じゃがいもとハムのスープ	ぶた肉 大豆 ハム いかのくんせい	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく 大根 キャベツ きゅうり グリンピース	パン 砂糖 じゃがいも	油	619 760	28.2 34.7	22.8 29.2
4	水	ご飯 牛乳	かつおかつ 切干大根の煮付け なめこ汁	かつお ちくわ みそ とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	切干大根 しらたき しいたけ なめこ 大根 しょうが 玉ねぎ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	613 758	21.2 26.2	18.0 21.7
5	木	ご飯 牛乳	とり肉の香味たれ グリーンサラダ 中華コーンスープ	とり肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン しいたけ	ご飯 片栗粉 砂糖	ごま油 ドレッシング	652 768	25.4 29.5	18.3 20.2
6	金	百年小麦饅頭 牛乳	五目うどんの汁 干しえび入りかき揚げ りんご	ぶた肉 さつま揚げ なると	牛乳 干しえび	にんじん	大根 ねぎ しいたけ 玉ねぎ りんご	うどん 小麦粉	ごま油 油	635 794	24.3 30.0	22.0 25.6
10	火	世界の料理 (トンガ王国) キャロットパン 牛乳	フカパクカ(白身魚の香草フライ) サバスイ(焼き春雨) ペレ(クリーム煮)	ぶた肉 とり肉 ホキ	牛乳 チーズ 生クリーム	小松菜 にんじん ほうれん草	大根 にんにく しょうが 玉ねぎ	パン さといも 春雨 パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	632 785	28.3 33.9	26.4 32.0
11	水	ご飯 牛乳	チキンライスの具 ブロッコリーのピリ辛サラダ コンソメスープ	とり肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム 白菜	ご飯 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ラー油	622 757	23.2 27.5	18.4 21.7
12	木	ご飯 牛乳	ぶた丼の具 野菜のごま和え 豆腐と秋なすのみそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しらたき 白菜 なす	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま	622 756	24.8 30.1	19.9 23.5
13	金	食パン チョコクリーム 牛乳	肉団子(1. 2. 2) ジャーマンポテト ウインナーとキャベツのスープ	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しめじ コーン	パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも パン粉	油 バター	627 787	24.1 29.6	23.3 29.0
16	月	ご飯 牛乳	厚揚げとぶた肉のみそ炒め コーン焼売(2. 2. 3) スーラータンスープ	厚揚げ とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが コーン しいたけ もやし ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	634 787	25.1 30.9	19.0 23.1
17	火	はちみつパン 牛乳	白身魚とポテトのマリネ 花野菜サラダ ミートボールと野菜のスープ	タラ 大豆 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー コーン 白菜 ねぎ しいたけ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 オリーブ油 ドレッシング	622 782	29.6 36.5	24.3 29.6
18	水	中野小 リクエスト献立 ご飯 牛乳	チキンカレー シーザーサラダ オレンジ	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ブルーベリー キャベツ きゅうり コーン オレンジ	ご飯 じゃがいも クルトン	油 ドレッシング	644 802	19.6 23.7	20.0 22.9
19	木	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 ツルツルサラダ もずくスープ	ぶた肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ しらたき コーン えのきたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油 ドレッシング	618 784	26.8 33.3	20.8 24.8
20	金	こめっこぱん 牛乳	大豆入りミートソーススパゲッティ じゃこサラダ ヨーグルトピーチ	ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト じゃこ わかめ	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 黄桃	スパゲッティ パン	オリーブ油 ごま ドレッシング	615 794	25.9 33.2	20.8 25.7
23	月	ご飯 牛乳	赤魚の西京焼き 肉じゃが煮 ごぼうときのこのみそ汁	赤魚 みそ ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しらたき 枝豆 ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	611 779	27.2 33.8	18.1 21.5
24	火	学校給食 ぐんまの日献立 ゆめロール 牛乳	ぐんまのねぎこんコロク 小松菜サラダ 野菜のポタージュ	ツナ とり肉 ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜	ねぎ しらたき キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ 白菜	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	688 870	25.4 31.4	31.5 39.2
25	水	郷土料理献立 ご飯 牛乳	かみなりご飯の具 五目厚焼き玉子 おつきりこみ	卵 油揚げ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ れんこん しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ	幅広麺 ご飯 砂糖 さといも	油	646 784	23.7 28.2	17.6 20.2
26	木	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグ甘酢あんかけ ひじきの彩りナムル もやしと油揚げのみそ汁	豆腐 とり肉 ツナ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやえんどう 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 大根 もやし	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	ごま ドレッシング	637 776	25.0 30.2	18.3 21.4
27	金	パーカーハウス 発酵乳	キャベツメンチかつ ポテトサラダ もち麦入り野菜スープ	ベーコン ぶた肉	発酵乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも もち麦 小麦粉	油 ルエグマヨネーズ	633 799	19.1 23.5	25.7 33.3
30	月	ご飯 牛乳	さんまのかば焼き 筑前煮 えのきたけのスープ	さんま 豆腐 とり肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しょうが ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ しいたけ ねぎ	ご飯 さといも 片栗粉 砂糖	油 ごま	657 790	24.0 28.9	24.6 28.4
31	火	黒コッペパン 牛乳	オムレットマトソース カラフルサラダ パンプキンシチュー	卵 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー パセリ にんじん かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ コーン	パン 片栗粉 砂糖	油 ドレッシング	622 772	26.4 31.7	22.4 26.6

※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