



# 2023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	水	ご飯	ビビンバ(肉みそ)	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにくしょうが もやし	ご飯	ごま	655	26.3	22.8
		牛乳	ナムル 餃子スープ	大豆 とり肉		ほうれん草 小松菜	キャベツ 白菜 しいたけ ねぎ	砂糖 小麦粉	ごま油	797	32.0	27.2
2	木	ご飯	いかの照り焼き	いか 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ しらたき	ご飯	油	612	29.4	17.7
		牛乳	肉じゃが煮 大豆家族のみそ汁	ぶた肉 みそ 厚揚げ		小松菜	枝豆 ごぼう 大豆もやし	じゃがいも 砂糖	ごま油	733	34.8	20.5
6	月	ご飯	プルコギ	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	ご飯 ビーフン	ごま油	648	27.2	22.4
		牛乳	ビーフンのサラダ 白菜の坦々スープ	ツナ みそ とり肉		にら 小松菜	キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ しいたけ	砂糖 片栗粉	ごま ドレッシング	792	33.0	26.9
7	火	ミルクパン	八百屋スパゲッティ	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖	油	620	24.6	25.8
		牛乳	コールスローサラダ 豆腐ナゲット(1. 2. 2)	とり肉 豆乳 豆腐 魚肉すり身		ピーマン	しめじ きゅうり コーン	スパゲティ小麦粉 片栗粉	バター ドレッシング	798	30.1	32.8
8	水	ご飯	いわしのおかか煮	いわし 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	ご飯	油	621	24.4	18.0
		牛乳	じゃがいものそぼろ煮 白菜と油揚げのみそ汁	かつお節 ぶた肉 みそ	わかめ		しょうが 白菜 しいたけ	じゃがいも 砂糖 片栗粉		755	29.8	21.1
9	木	ご飯	ポークカレー	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ	ご飯	油	658	20.3	20.4
		牛乳	コーンサラダ オレンジ		チーズ		プルーン キャベツ きゅうり コーン オレンジ	じゃがいも ドレッシング		794	23.6	24.1
10	金	パーカーハウス	きたあかりコロッケ	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン さつまいも	油	634	24.2	26.4
		牛乳	チーズサラダ ミネストローネ	ぶた肉 大豆	チーズ	トマト	玉ねぎ えのきたけ にんにく	じゃがいも パン粉 小麦粉 マカロニ	ドレッシング	793	29.9	31.9
13	月	ご飯	韓国風焼き肉	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ にんにく	ご飯	ごま	657	26.0	24.0
		牛乳	切干大根のサラダ うずら玉子入りわかめスープ	豆腐 うずら卵	わかめ		きゅうり キャベツ コーン しいたけ	砂糖	ごま油 ドレッシング	801	31.7	28.7
14	火	ゆめロール	オムレツミートソースかけ	卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜	パン	油	655	26.0	28.2
		牛乳	海そうサラダ 秋の香りシチュー	とり肉	わかめ まわかめ かえり 生クリーム	ブロッコリー	きゅうり しめじ	じゃがいも ドレッシング		819	31.6	34.3
15	水	ご飯	そぼろご飯の具	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 しょうが	ご飯	ごま	651	27.5	23.0
		牛乳	大豆とツナと野菜の和え物 とん汁	大豆 みそ ツナ ぶた肉			キャベツ きゅうり にんにく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	砂糖 じゃがいも	油 カエツマヨネーズ	795	33.6	27.5
16	木	ご飯	マーボー豆腐	豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ	ご飯	ごま油	612	23.0	17.1
		牛乳	じゃこの中華和え りんご	ぶた肉	じゃこ	にら 小松菜	たけのこ にんにく しょうが キャベツ りんご	砂糖 片栗粉	ごま	738	27.4	19.7
17	金	百年小麦饅頭	きのこうどんの汁	とり肉	牛乳	にんじん	まいたけ しめじ	うどん	油	689	31.4	19.8
		牛乳	ちくわの磯辺揚げ(1. 2. 2) 大根サラダ	油揚げ ちくわ	あおのり		えのきたけ しいたけ 大根 ねぎ きゅうり コーン	小麦粉 片栗粉	ドレッシング	825	36.9	21.8
20	月	ご飯	つくねの照り焼き(2)	とり肉 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ	ご飯	ごま	610	21.6	16.7
		牛乳	五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	さつま揚げ 油揚げ 厚揚げ	わかめ		ごぼう こんにやく しめじ	パン粉 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	779	28.4	21.0
21	火	背割りコッペパン	ロングウインナー	ウインナー	牛乳	パセリ	コーン 玉ねぎ	パン	カエツマヨネーズ	626	26.1	25.4
		牛乳	マスタードポテト トマトスープ	ベーコン とり肉		かぶ葉 かぼちゃ トマト	にんにく かぶ 大根	じゃがいも マカロニ	油	750	30.6	28.7
22	水	ご飯	さば竜田揚げ	さば かつお節	牛乳	ブロッコリー	大根 ごぼう	ご飯	油	649	30.3	22.5
		牛乳	ブロッコリーとチーズのおかか和え 呉汁	大豆 豆乳 ぶた肉 みそ	チーズ 豆腐	にんじん	ねぎ こんにやく	片栗粉 砂糖	ごま油	793	37.1	26.6
24	金	中華麺	みそラーメンの汁	ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし 白菜 ねぎ	中華麺	ごま	622	27.6	17.7
		牛乳	野菜のナムル ミニ肉まん	なると みそ		にら ほうれん草	にんにくしょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ	小麦粉 砂糖	油 ラー油 ごま油	740	32.5	19.7
27	月	ご飯	さげごまみそフライ	さげ みそ	牛乳	にんじん	枝豆 こんにやく	ご飯	ごま	644	26.7	19.9
		牛乳	五目ひじき 白菜と豆腐のとろみ汁	とろみ 油揚げ さつま揚げ ぶた肉 豆腐	ひじき		しいたけ 白菜 ねぎ しょうが にんにく	片栗粉 パン粉 砂糖	油 小麦粉 ごま油	784	32.4	23.5
28	火	キャロットパン	厚焼き玉子ウインナー巻き	卵 ウインナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ	パン	油	628	27.2	24.4
		牛乳	ツナと白菜のサラダ クラムチャウダー	ツナ とり肉 あさり	わかめ	パセリ	白菜 コーン	じゃがいも		734	31.5	26.5
29	水	ご飯	すき焼き煮	ぶた肉	牛乳	にんじん	ねぎ 白菜 えのきたけ	ご飯	油	626	24.9	19.1
		牛乳	野菜のごま和え みかん	豆腐		ほうれん草	しらたき しいたけ キャベツ みかん	砂糖	ごま	750	29.9	22.5
30	木	ご飯	チキンファヒータ	とり肉	発酵乳	赤パプリカ 黄パプリカ	にんにく 玉ねぎ	ご飯	オリーブ油	694	23.3	28.3
		発酵乳	かぼちゃと豆のサラダ 野菜スープ	レドキドニー ハム		にんじん ほうれん草	きゅうり コーン キャベツ	じゃがいも カエツマヨネーズ		849	28.0	34.6

いい歯の日献立

残量調査(中野東小学校・邑楽南中学校)

和食の日献立

ぐんますきやきの日献立

世界の料理献立(アメリカ合衆国)

※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



★給食費の口座振替のお知らせ★  
11月の振替日は、11月15日(水)です。よろしくお願いいたします。

