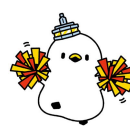




2024年 10月分献立表



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	たんぱく質	脂質
				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	Kcal	g	g
1	火	背割りコッペパン 牛乳	ロングウイナーチリソース キャベツとコーンのソテー もち麦入りコンソメスープ	ウイナー ぶた肉 豆乳 かまぼこ ベーコン	牛乳	トマト セロリ ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン もち麦 じゃがいも	オリーブ油 油	642 749	26.7 30.8	25.1 30.0
2	水	ご飯 マスカットゼリー 牛乳	ぶた丼の具 ごま酢和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しらたき もやし キャベツ コーン 大根	ご飯 砂糖 ゼリー じゃがいも	油 ごま	638 773	26.5 32.3	17.8 20.8
3	木	ご飯 牛乳	三色そばろ 大学芋(1. 2. 3) えのきたけのスープ	とり肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが 枝豆 えのきたけ しめじ ねぎ もやし	ご飯 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま	678 797	25.7 30.6	21.1 23.8
4	金	ツイストパン 牛乳	とり肉のハニーマスタード焼き パリパリサラダ 根菜のスープ	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根	パン 小麦粉 砂糖 はちみつ じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ ごま油 油	623 762	29.0 34.7	27.8 32.8
7	月	ご飯 牛乳	あじのみりん干し じゃがいもの南蛮煮 千切り根菜のみそ汁	あじ 油揚げ ぶた肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ ねぎ 大根 しいたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	614 779	29.0 36.2	15.6 18.3
8	火	パーカーハウス 発酵乳	ハンバーグ照り焼きソース シーザーサラダ ガルバンゾーのスープ	とり肉 ぶた肉 ハム ひよこ豆	発酵乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン クルトン 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ドレッシング 油	609 753	25.9 31.8	24.5 29.8
9	水	ご飯 牛乳	さばの香味だれ 大豆の五目煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	さば さつま揚げ 大豆 みそ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく しょうが こんにゃく もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油	682 859	27.5 35.7	23.5 29.9
10	木	ご飯 牛乳	ぐんまの和風カレー コーンサラダ ブルーベリーゼリー	とり肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう りんご キャベツ きゅうり コーン	ご飯 さつまいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油	681 815	18.7 21.9	17.3 20.3
11	金	ミルクパン 牛乳	焼きそば ウイナー(1. 2. 2) ブロッコリーとチーズのおかか和え	ぶた肉 ウイナー かつお節	牛乳 青のり チーズ	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし	パン 中華麺 砂糖	油 ごま油	644 798	29.9 36.6	26.2 31.4
15	火	背割りコッペパン 牛乳	スラッピージョー ツナサラダ 野菜のポタージュ	大豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト 小松菜 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン しめじ 白菜	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	586 781	27.0 34.7	22.5 27.6
16	水	ご飯 牛乳	ひじきご飯の具 いかの天ぷら 秋の香りみそ汁	とり肉 油揚げ みそ いか ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ ししいたけ 玉ねぎ しめじ ねぎ こんにゃく	ご飯 小麦粉 砂糖 さつまいも 片栗粉	油 ごま油	677 823	24.6 29.8	22.9 27.3
17	木	ご飯 牛乳	ガパオライスの具 春雨スープ めだま焼き	とり肉 豆腐 卵	牛乳	ピーマン にら チンゲンサイ パプリカ	玉ねぎ にんにく ねぎ 白菜	ご飯 砂糖 春雨	ごま油 油 ごま	604 767	23.3 28.4	15.1 17.3
18	金	中華麺 牛乳	みそラーメンの汁 小籠包(1. 2. 2) ブロッコリーの中華和え	ぶた肉 なると みそ とり肉	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	中華麺 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	ごま 油 ごま油	647 761	28.6 33.6	22.5 24.3
21	月	ご飯 牛乳	いわしのおかか煮 黄金煮 白菜と豆腐のトロみ汁	いわし ぶた肉 かつお節 豆腐 厚揚げ とり肉	牛乳	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 ねぎ しょうが にんにく	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油 ごま油	648 787	26.8 32.6	20.1 23.6
22	火	ゆめロール 牛乳	大豆ミートソーススパゲッティ 白菜とさといものサラダ りんご	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン りんご	スパゲッティ さといも 砂糖 パン	オリーブ油 ごま ごま油 油	639 786	25.6 31.1	20.9 25.1
23	水	ご飯 天井のたれ 牛乳	かぼちゃ・さつまいもかき揚げ 塩もみ野菜 かきたま汁	卵 かまぼこ	牛乳 昆布	かぼちゃ にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ しいたけ	ご飯 小麦粉 さつまいも 片栗粉	油 ごま油	632 756	18.0 20.6	21.4 24.8
24	木	ご飯 牛乳	かみなりご飯の具 しらす入り玉子焼き おつきりこみ	とり肉 油揚げ 卵 ぶた肉	牛乳 しらす	にんじん 小松菜	しいたけ ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さといも 小麦粉	油	656 797	24.6 29.2	17.9 20.6
25	金	食パン チョコクリーム 牛乳	ワーデルゾーイ ポテトフライサムライソース 紫キャベツのコールスローサラダ	とり肉	牛乳	にんじん セロリ	キャベツ 紫キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油 チョコクリーム ハエグマヨネーズ	694 859	24.3 29.8	28.6 34.5
29	火	はちみつパン 牛乳	秋野菜のポトフ ミックスサラダ ヨーグルトピーチ	とり肉 ウイナー ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ エリンギ 黄桃	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	624 759	24.8 29.9	21.0 24.5
30	水	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 焼き餃子(1. 2. 2) えのきたけと青菜のナムル	豆腐 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ ねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが えのきたけ もやし	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま ラー油	642 766	24.1 28.4	19.2 21.6
31	木	ご飯 牛乳	かぼちゃのコロッケ れんこんサラダ とん汁	ツナ みそ ぶた肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん	れんこん きゅうり キャベツ にんにく こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう ししいたけ	ご飯 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま ハエグマヨネーズ	685 797	20.8 24.0	25.8 29.0

※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