



2021年 12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 牛乳	みそだれ焼き肉 春雨サラダ わかめスープ	ぶた肉 みそ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく キャベツ コーン たけのこ しいたけ	ご飯 春雨 砂糖	ごま油 ごま	621 790	23.5 28.6	16.5 19.2
2	木	わかめご飯 牛乳	豆腐のそぼろあん包み いりどり なめこ汁	とり肉 厚揚げ 豆腐 みそ 豆乳 たら	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ほうれん草	ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ なめこ 大根 ねぎ 玉ねぎ 枝豆	ご飯 さといも 砂糖	油	646 790	24.2 28.7	20.1 21.8
3	金	バターロール 牛乳	大豆のミートソースパゲッティ ブロッコリー⑩ ゼリー和え	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 みかん 黄桃 パイナップル こんにゃく	スパゲッティ ゼリー パン	オリーブ油 マヨネーズ	647 792	24.3 29.4	22.4 25.8
6	月	ご飯 牛乳	とり肉の塩麹焼き 野菜のごま和え ふわふわスープ	とり肉 みそ 卵 はんぺん かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	白菜 もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま	655 822	27.7 33.3	22.2 25.7
7	火	パック麺 牛乳	みそラーメンの汁 ほうれん草のナムル ミニ肉まん	ぶた肉 なると みそ ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく きゅうり 白菜 玉ねぎ たけのこ	中華麺 小麦粉 砂糖 パン粉	ごま 油 ラー油 ごま油	637 764	28.7 34.5	19.5 21.9
8	水	ご飯 牛乳	ソースメンチかつ じゃこサラダ トック入りチゲ汁	豆腐 みそ ぶた肉	牛乳 じゃこ わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし しめじ 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 上新粉 片栗粉 パン粉	油 ごまごま油 ドレッシング	678 818	20.6 24.1	20.9 24.0
9	木	ご飯 牛乳	ほっけのゆずみそ焼き 大根としらたきのピリ辛炒め けんちん汁	ほっけ みそ ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しらたき にんにく しょうが ごぼう ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 さといも	ごま油 油	609 773	27.0 32.6	18.2 21.5
10	金	丸パン 牛乳	ハンバーグバーベキューソースかけ ジャーマンポテト もち麦入りコンソメスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン ウインナー	牛乳	パセリ にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン	パン もち麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 バター	630 784	25.9 32.0	25.5 31.1
13	月	ご飯 牛乳	さといものコロケ⑩ 磯香和え こしね汁	とり肉 豆腐 みそ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 白菜 えのきたけ しいたけ こんにゃく ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 さといも パン粉	油 ごま ごま油	607 778	22.1 27.5	18.9 22.2
14	火	コッペパン いちごジャム 牛乳	ベーコンエッグ シーザーサラダ 根菜のスープ	ベーコン 卵 えび 魚肉すりみ	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キャベツ ごぼう 大根 玉ねぎ 白菜	パン ジャム クルトン	ドレッシング	622 782	23.0 26.2	24.5 33.5
15	水	ご飯 牛乳	ポークカレー ブロッコリーのツナマヨ和え パインスライス	ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ プルーン パイナップル	ご飯 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	663 842	21.6 26.4	15.4 19.4
16	木	ご飯 牛乳	ししゃもフライ(1. 2. 2)⑩ 筑前煮 にらと玉子のみそ汁	ししゃも みそ とり肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん にら	こんにゃく れんこん たけのこ 玉ねぎ もやし	ご飯 さといも 砂糖 パン粉	油	668 830	26.9 33.9	20.3 24.8
17	金	ロールパン 牛乳	えびとマカロニのトマトクリーム煮 コーンサラダ みかん	いんげん豆 えび ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ みかん	パン ペンネ じゃがいも	油 ドレッシング	634 793	22.7 29.0	22.7 27.2
20	月	ご飯 ヨーグルト 牛乳	親子煮 塩昆布和え 豆腐と大根のみそ汁	とり肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト 塩昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ 白菜 きゅうり もやし 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さといも	ごま油	626 782	28.0 33.6	14.6 16.7
21	火	パックうどん 牛乳	冬至うどんの汁 すりみチーズロール 白菜とさといものサラダ⑩	ぶた肉 油揚げ さつま揚げ たら	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	ねぎ 大根 しいたけ 白菜 コーン	うどん さといも 片栗粉	ドレッシング	665 757	32.5 37.9	19.1 22.2
22	水	ご飯 発酵乳	さばの塩焼き ひじきマヨサラダ とん汁	さば ぶた肉 豆腐 みそ	発酵乳 チーズ ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	643 791	29.4 35.4	20.5 25.6
23	木	ご飯 ガトーショコラ 牛乳	チキンライスの具 コールスローサラダ 野菜スープ	とり肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 白菜	ご飯 砂糖 ガトーショコラ じゃがいも	油 ドレッシング	714 846	22.0 26.1	23.3 26.4

※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。

※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。

上段：小学校
下段：中学校

お知らせ

① 3学期の給食は、始業式1月11日(火)から始まります。給食着や箸を忘れずに持ってきてください！

② 給食費の口座振替のお知らせ
12月の振替日は、12月15日(水)です。
よろしくお願いいたします。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



水分
めん類
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物
スープ
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム
ゼリー
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ
スープ
胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。