



2021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		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	金	キャロットパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 ブロッコリーサラダ レタスとトマトの玉子スープ	ぶた肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	玉ねぎ りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり レタス にんにく	パン 片栗粉	ドレッシング 油 オリーブ油	614 758	29.0 35.3	22.6 26.9
4	月	ご飯 牛乳	カレーピラフの具 いかくんサラダ 米粉のスープ	ぶた肉 大豆 いかのくんせい ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ にんにく 大根 きゅうり キャベツ コーン	ご飯 米粉 砂糖	油	635 775	23.9 28.6	19.6 23.1
5	火	はちみつパン 牛乳	ハンバーグデミグラスソース 花野菜サラダ 秋の香りシチュー	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しめじ プルーン コーン カリフラワー	パン さつまいも	ドレッシング 油	695 880	29.3 36.6	25.9 31.6
6	水	ご飯 牛乳	回鍋肉 にらまんじゅう(1. 2. 2) ピリ辛玉子スープ	とり肉 ぶた肉 みそ 卵 ハム 豆腐	牛乳	にら ほうれん草 ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが コーン	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ラー油	657 805	25.8 31.3	19.0 22.4
7	木	ご飯 牛乳	さばのいしる干し 金平ごぼう とん汁	さば さつま揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく にんにく 大根 ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	696 851	26.4 31.7	25.8 31.0
8	金	こめっこぱん 牛乳	秋なすのトマトスパゲッティ チキンナゲット(2. 2. 3) カラフルサラダ	ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳	にんじん トマト パプリカ ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ なす キャベツ コーン	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	689 884	28.7 35.9	27.2 34.0
11	月	ご飯 牛乳	ぶた丼の具 塩もみ野菜 さつまいものみそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが 大根 ねぎ しらたき	ご飯 砂糖 さつまいも	油 ごま油	608 778	23.1 28.3	16.0 18.7
12	火	背割りコッパン 牛乳	焼きそば 小籠包(1. 2. 2) ブロッコリーの中華和え	ぶた肉	牛乳 あおのり	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ	パン めん 春雨 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	626 799	24.9 30.9	23.8 27.0
13	水	ご飯 天井のたれ 牛乳	カミカミかき揚げ 大豆の五目煮 かぼちゃのみそ汁	いか 大豆 とり肉 さつま揚げ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ 干しえび	にんじん かぼちゃ	ねぎ 玉ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 小麦粉	油	699 855	24.4 29.5	24.2 29.1
14	木	ご飯 牛乳	ぐんまの和風カレー じゃこサラダ オレンジ	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 ごぼう りんご きゅうり もやし オレンジ キャベツ	ご飯 さつまいも	油 ごま ドレッシング	693 842	21.6 25.6	20.6 24.5
15	金	ココアパン 牛乳	ポテトカップグラタン 小松菜のサラダ ABC スープ	ツナ ベーコン うずら卵	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	油	607 777	23.3 28.6	24.5 29.0
18	月	ご飯 ぶどうゼリー 牛乳	ガパオライスの具 目玉焼き 春雨スープ	卵 とり肉 豆腐	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 ゼリー	油 ごま油 ごま	657 781	24.3 28.4	15.4 17.5
19	火	ミルクパン 牛乳	とり肉のピザ焼き こんにゃくサラダ コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ きわかめ かえでのり	小松菜 にんじん	こんにゃく 大根 キャベツ 玉ねぎ コーン	パン ドレッシング 油	610 802	27.5 34.0	28.6 34.7	
20	水	ご飯 のりふりかけ 牛乳	いわしの梅煮 筑前煮 ほうれん草のみそ汁	いわし とり肉 厚揚げ 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれん草	梅肉 こんにゃく れんこん たけのこ 大根 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 里いも 砂糖	油	627 791	26.2 32.0	17.7 20.3
21	木	郷土料理献立 上州かみなりご飯 牛乳	厚焼き玉子 おつきりこみ りんご	卵 ぶた肉 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう りんご	ご飯 砂糖 おつきりこみ 里いも	油	673 827	24.4 28.9	17.3 19.9
22	金	学校給食 ぐんまの日献立 ゆめロール 牛乳	ねぎこんコロケの ツルツルサラダ 野菜のポタージュ	ベーコン ぶた肉	牛乳 わかめ きわかめ かえでのり 生クリーム	にんじん ほうれん草	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ しめじ 白菜 しらたき ねぎ	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉	ドレッシング	602 809	21.1 26.9	21.1 26.9
25	月	邑楽町野菜 たっぷり献立 ご飯 牛乳	三色そばろ 大学芋(2. 2. 3) 豆腐と小松菜のみそ汁	とり肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが 枝豆 大根 もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも 片栗粉	油 ごま	694 823	26.6 31.8	20.9 23.8
26	火	背割りコッパン ヨーグルト 牛乳	スラッピージョー ツナサラダ ウインナーとキャベツのスープ	大豆 ウインナー ぶた肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ 白菜 しめじ	パン 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	601 760	28.8 36.2	23.5 29.1
27	水	ご飯 発酵乳	笹かまの磯辺揚げ(2) ひじきマヨサラダ みそけんちん汁	かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	発酵乳 ひじき チーズ あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 小麦粉 里いも	マヨネーズ ごま油 油 ごま	670 797	22.0 24.8	16.5 20.2
29	金	バックラーメン 牛乳	しょうゆラーメンの汁 棒餃子 ごぼうサラダ	ぶた肉 なると とり肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 コーン	中華麺 小麦粉	油 ごま ごま油	618 765	24.3 29.4	20.3 24.1

◎…小中パックソース・幼ポトルソース

※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



給食費の口座振替のお知らせ

10月の振替日は、**10月15日(金)**です。よろしくお願いいたします。