



# 2021年 11月分献立表



邑楽町立学校給食センター

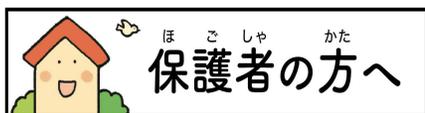


日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
1	月	ご飯 牛乳	とり肉の野菜ソースかけ(2) ビーフンのサラダ チンゲンサイと玉子のスープ	とり肉 ツナ 卵	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ しめじ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ご飯 片栗粉 砂糖 ビーフン	油 ごま油 ごま	696 818	30.9 36.1	20.0 21.7
2	火	背割りコッペパン 牛乳	ロングウインナー カラフルサラダ ABC スープ	ウインナー ベーコン うずら卵	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ はくさい	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	596 716	24.6 29.0	25.2 30.2
4	木	ご飯 牛乳	白身魚フライの 五目ひじき ごま汁	ほき とり肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しらたき しいたけ 枝豆 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里いも パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油	681 821	27.4 32.4	19.8 23.0
5	金	ミルクパン 牛乳	さつまいもときのこのクリーム煮 小松菜サラダ オレンジ	ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ オレンジ	パン さつまいも 砂糖	油	624 778	26.1 31.8	22.4 26.7
8	月	ご飯 牛乳	厚揚げと野菜のみそ炒め コーン焼売(2・2・3) すまし汁	ぶた肉 厚揚げ みそ 魚肉すりみ なると	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たけのこ コーン しめじ えのきたけ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	油	646 804	24.9 30.9	20.7 25.0
9	火	ロールパン 牛乳	オムレツきのこケチャップソース 花野菜サラダ ウインナーとキャベツのスープ	卵 ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	しめじ 玉ねぎ カリフラワー コーン キャベツ	パン 砂糖	油 ドレッシング	624 774	26.3 31.8	28.8 35.1
10	水	ご飯 牛乳	さばのおかか煮 こんにゃくのピリ辛炒め 白菜と豆腐のどろみ汁	さば かつお節 ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく ねぎ ごぼう はくさい しょうが にんにく	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	639 797	25.0 31.6	19.6 24.3
11	木	ご飯 ラ・フランスゼリー 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き 白菜サラダ えのきたけのスープ	ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく えのきたけ しいたけ ねぎ きゅうり はくさい	ご飯 砂糖 片栗粉 里いも ゼリー	油 ドレッシング	605 737	24.5 29.4	19.0 22.6
12	金	黒パン 牛乳	スパゲッティナポリタン 海そうサラダ ヨーグルトピーチ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ きわかめ かえでのり	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 黄桃	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	661 815	23.2 28.3	20.5 23.8
15	月	ご飯 牛乳	赤魚の西京焼き ブロッコリーのツナマヨ和え とん汁	赤魚 ツナ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	642 773	29.6 35.4	20.0 23.6
16	火	ゆめロール 牛乳	ニラメンチカツの こんにゃくサラダ 野菜ポタージュ	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にら にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン こんにゃく しめじ はくさい	パン じゃがいも パン粉	油 ごま油 ドレッシング	627 771	23.0 27.4	26.6 31.7
17	水	ご飯 牛乳	和風カレー じゃこと野菜のサラダ りんご	ぶた肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう きゅうり キャベツ りんご	ご飯 さつまいも	油 ごま ドレッシング	684 816	20.7 24.4	20.3 23.7
18	木	ご飯 牛乳	みそだれ焼き肉 小松菜とキャベツの辛味和え かきたま汁	ぶた肉 みそ 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ はくさい	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま ラー油	636 776	28.5 34.3	20.3 24.2
19	金	パックうどん 牛乳	きのこうどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ(2) いかくんサラダ	ぶた肉 油揚げ かまぼこ いかくんせい	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	まいたけ 大根 しいたけ ねぎ きゅうり	うどん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油	661 776	32.9 40.6	20.0 22.0
22	月	ご飯 牛乳	あじのスタミナ焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁	あじ みそ ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しらたき 枝豆 大根 はくさい しいたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	674 809	25.8 30.3	24.9 28.8
24	水	ご飯 牛乳	こぎつねご飯の具 厚焼き玉子 さつまいものみそ汁	とり肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう 枝豆 しいたけ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	油 ごま	685 835	29.1 34.8	21.5 25.3
25	木	ご飯 発酵乳	麻婆豆腐 春巻き(1・2・2) 大根サラダ	豆腐 ぶた肉 みそ	発酵乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが 大根 きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 片栗粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ドレッシング	661 852	20.9 25.8	16.3 23.2
26	金	ココアパン 牛乳	チキンのオープン焼き シーザーサラダ コーンポタージュ	とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	パン クルトン パン粉	油 ドレッシング	681 867	26.9 34.1	31.3 39.2
29	月	ご飯 牛乳	すき焼き煮 れんこんサラダ みかん	ぶた肉	牛乳		玉ねぎ ねぎ はくさい えのきたけ しらたき しいたけ れんこん きゅうり キャベツ コーン みかん	ご飯 砂糖	油 ごま マヨネーズ	641 770	23.1 27.3	19.1 22.4
30	火	はちみつパン 牛乳	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ 根菜のスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	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 砂糖 片栗粉 里いも	油 ドレッシング	629 758	25.0 30.1	24.3 28.8

◎…小中パックソース・幼ポトルソース  
※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



給食費の口座振替のお知らせ  
11月の振替日は、**11月15日(月)**です。よろしくお願ひします。