

# 2020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				
2	月	ご飯 牛乳	ソースカツ 辛みごまあえ 舞茸のみそけんちん汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 もやし ごぼう ねぎ こんにゃく まいたけ	ご飯 砂糖 パン粉 小麦粉 さといも	油 ごま ラー油 ごま油	682 832	25.6 30.6	19.9 23.6
4	水	麦ご飯 牛乳	ポークハヤシ 大根サラダ みかん	ぶた肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	にんにくしょうが コーン 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり みかん	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	711 854	19.5 22.8	19.0 22.2
5	木	ご飯 牛乳	厚揚げと野菜のみそ炒め ポークしゅうまい(2・2・3) にら玉スープ	生揚げ ぶた肉 みそ 卵	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	643 779	23.7 28.5	18.4 21.8
6	金	ココア揚げパン ヨーグルト 牛乳	ラビオリスープ ごぼうサラダ	ベーコン ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 コーン	パン 小麦粉 パン粉	ココア 油 ごま ドレッシング	651 796	22.6 26.5	23.5 28.5
9	月	ご飯 牛乳	ぶた丼の具 昆布あえ 白菜とさといものみそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ しらたき キャベツ 白菜 きゅうり ねぎ しいたけ	ご飯 さといも 砂糖	油 ごま油	601 773	22.9 28.0	16.5 19.0
10	火	はちみつパン 牛乳	スパゲッティミートソース ツナサラダ パインスライス	ぶた肉 おから ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく こんにゃく 玉ねぎ きゅうり キャベツ パインアップル	パン スパゲッティ	油 マヨネーズ	693 890	24.2 29.4	22.4 26.6
11	水	ご飯 牛乳	麻婆豆腐 春巻き(1・2・2) チコレギサラダ	豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ご飯 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	706 924	23.2 28.9	23.1 30.8
12	木	赤飯 ごま塩 牛乳	赤魚の西京焼き ごま酢あえ 田舎汁	赤魚 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ コーン ごぼう こんにゃく 大根	赤飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま	612 745	27.1 32.3	15.6 17.7
13	金	ツイストパン 発酵乳	とり肉の唐揚げ(2) クラムチャウダー チーズサラダ	とり肉 ベーコン あさり	発酵乳 チーズ 牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング	635 769	29.1 37.8	19.4 22.8
16	月	ご飯 ぐんまの梅ゼリー 牛乳	ピビンバ(肉みそ・ナムル) 春雨スープ	ぶた肉 おから 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	こんにゃく しょうが にんにく もやし 白菜 キャベツ ねぎ しいたけ	ご飯 ゼリー 春雨 砂糖	ごま油 ごま	653 784	21.5 25.8	18.4 21.6
17	火	ロールパン 牛乳	ぶた肉のワインソース煮 小松菜サラダ 邑楽野菜のポタージュ	ぶた肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ りんご 白菜 マッシュルーム キャベツ レモン果汁 しめじ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油	676 842	32.0 39.4	26.7 32.7
18	水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 大豆の五目煮 けんちん汁	さば とり肉 みそ 大豆 油揚げ さつま揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	こんにゃく 白菜 ごぼう ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 さといも	油 ごま油	706 875	30.9 38.5	21.9 26.7
19	木	ご飯 牛乳	ぐんまのビーフカレー じゃこサラダ オレンジ	牛肉	牛乳 じゃこ チーズ わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり 大根 オレンジ ブルーン	ご飯 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	781 941	22.1 25.8	26.6 31.4
20	金	こめっこぱん 牛乳	上州メンチカツ㊟ ほうれん草とツナのサラダ ABC スープ	ぶた肉 ツナ ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン マカロニ パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	690 871	24.7 30.6	31.4 39.4
24	火	パックうどん 牛乳	きのこうどんの汁 いかなゲット(2・2・3) わかめサラダ	とり肉 いか たちうお 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	まいたけ しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 小麦粉	油 ごま ドレッシング	613 770	26.9 32.6	23.6 29.7
25	水	ご飯 牛乳	あじのスタミナ焼き 五目ひじき かぼちゃのみそ汁	あじ 油揚げ とり肉 みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく しらたき しいたけ 玉ねぎ 枝豆 ねぎ	ご飯 砂糖	油	659 793	32.3 38.3	18.5 21.1
26	木	ご飯 牛乳	ぐんま和牛のすき焼き煮 厚焼きたまご れんこんサラダ	牛肉 豆腐 卵 ツナ	牛乳	にんじん	ねぎ 白菜 しらたき えのきたけ しいたけ 玉ねぎ れんこん きゅうり コーン	ご飯 砂糖	油 ごま マヨネーズ	719 875	29.8 36.1	25.9 31.2
27	金	丸パンスライス チーズ 牛乳	照焼ハンバーグ ブロッコリーサラダ 根菜のスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ ごぼう 大根 玉ねぎ しょうが にんにく	パン 砂糖 さといも	油 ドレッシング	621 754	27.1 32.0	24.7 28.1
30	月	ご飯 牛乳	白身魚フライ㊟ こんにゃくのおかか煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	ホキ かつおぶし ぶた肉 豆腐 さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく ねぎ 大根	ご飯 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	689 824	26.2 31.9	18.4 19.8

㊟…小中パックソース・幼ボトルソース

※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



16日～20日は地場産物調査週間です。群馬県産・邑楽町産の食材をたくさん取り入れた給食です。地元の食の恵みに感謝しながら食べましょう！



11月26日は「ぐんますき焼きの日」だよ！